

GARMIN®



FĒNIX® 8 SERIES

Manual de utilizare

© 2024 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® și Xero® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în SUA și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd și ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Di2™ este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. Shimano® este o marcă comercială înregistrată a Shimano, Inc. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Iridium® este o marcă comercială înregistrată a Iridium Satellite LLC. STRAVA și Strava™ sunt mărci comerciale ale Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) și Normalized Power™ (NP) sunt mărci comerciale ale Peaksware, LLC. USB-C® este o marcă comercială înregistrată a USB Implementers Forum. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Zwift™ este o marcă comercială Zwift, Inc. Alte mărci comerciale și nume comerciale sunt cele ale respectivilor deținători.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

Cuprins

Introducere.....	1	Schimbarea codului de acces	
Inițiere.....	1	Garmin Pay.....	16
Funcțiile butoanelor.....	1	Planificarea scufundării.....	17
Funcțiile ecranului tactil.....	3	Calculare timp NDL.....	17
Activarea și dezactivarea ecranului		Calculați-vă gazul de respirat.....	17
tactil.....	3	Vizualizarea informațiilor despre	
Personalizarea feței de ceas.....	4	maree.....	18
		Setarea unei alerte de maree.....	18
Aplicații și activități.....	4	Marcarea locației ancorării.....	19
Aplicații.....	5	Setări de ancoră.....	19
Exerciții.....	7	Telecomandă motor de trolling.....	19
Începerea unui exercițiu.....	7	Asocierea ceasului și a motorului de	
Scorul execuției exercițiilor.....	8	trolling.....	19
Efectuarea unui exercițiu de pe		Activități.....	20
Garmin Connect.....	8	Începerea unei activități.....	21
Realizarea unui exercițiu sugerat		Sfaturi pentru activități de	
zilnic.....	8	înregistrare.....	21
Începerea unui exercițiu cu		Oprirea unei activități.....	22
intervale.....	9	Evaluarea unei activități.....	22
Personalizarea unui exercițiu cu		Activități în aer liber.....	23
intervale.....	9	Golf.....	23
Înregistrarea unui test de viteză de		Partide de golf.....	23
înot critică.....	10	Meniul Golf.....	25
Utilizarea Virtual Partner®.....	10	Mutarea steagului.....	26
Setarea unei ținte a		Asistentul de golf virtual.....	27
antrenamentului.....	11	Pictogramele pentru distanță	
Reiterarea unei curse dintr-o		PlaysLike.....	27
activitate anterioară.....	11	Măsurarea distanțelor prin	
Despre calendarul de		poziționare tactilă.....	28
antrenament.....	11	Vizualizarea loviturilor	
Utilizarea planurilor de		măsurate.....	28
antrenament Garmin Connect..	12	Ținerea scorului.....	29
Utilizarea unei aplicații salvate.....	12	Vizualizarea vitezei și direcției	
Înregistrarea unei note vocale.....	13	vântului.....	30
Utilizarea comenzilor vocale.....	13	Vizualizarea direcției spre ac....	30
Comenzi vocale ceas.....	14	Salvarea țintelor	
Garmin Pay.....	15	personalizate.....	30
Configurarea portofelului dvs.		Modul cu cifre mari.....	31
Garmin Pay.....	15	Antrenament ritm balans.....	31
Achitarea unei achiziții cu ajutorul		Înregistrarea unei activități de	
ceasului dvs.....	16	urcare.....	33
Adăugarea unui card aferent		Inițierea unei expediții.....	33
portofelului dvs. Garmin Pay.....	16	Înregistrarea manuală a unui	
Gestionarea cardurilor dvs.		punct de monitorizare.....	33
Garmin Pay.....	16	Vizualizarea punctelor de pe	
		traseu.....	34
		Pescuit.....	34
		Vânătoare.....	34

Rulează.....	35	Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări.....	49
Efectuarea unei alergări pe pistă..	35	Efectuarea unei opriri de siguranță.....	49
Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă.....	35	Efectuarea unei opriri pentru decompresie.....	50
Efectuarea unei alergări virtuale...	35	Depășirea limitei de adâncime.....	50
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	36	Setări pentru scufundare.....	51
Înregistrarea unei activități de alergare ultra.....	36	Setări avansate pentru scufundare.....	52
Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra.....	36	Scufundări la altitudine.....	52
Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole.....	37	Alertele de scufundare personalizate.....	52
PacePro™ Antrenament.....	37	Alertele de scufundare.....	53
Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect.....	37	Sporturi de iarnă.....	55
Crearea unui plan PacePro pe ceas.....	38	Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	55
Inițierea unui plan PacePro.....	39	Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding.....	55
Înot.....	39	Date despre putere pentru schi fond.....	55
Terminologie din domeniul înotului.....	40	Sporturi acvatice.....	56
Tipuri de mișcări.....	40	Vizualizarea activităților sportive acvatice.....	56
Sfaturi pentru activități de înot.....	40	Navigare.....	56
Odihnă automată înot și Odihnă manuală.....	41	Asistența pentru direcție.....	56
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	41	Personalizarea activităților și aplicațiilor.....	57
Ciclism.....	42	Personalizarea listei cu aplicații.....	58
Utilizarea unui trainer de interior..	42	Personalizarea listei de activități favorite.....	58
Ghidul pentru putere.....	42	Fixarea unei activități favorite în listă.....	58
Crearea și utilizarea unui Ghid pentru putere.....	43	Personalizarea ecranelor de date....	59
Sporturi multiple.....	43	Adăugarea unei hărți la activitate.....	59
Antrenament pentru triatlon.....	43	Crearea unei activități personalizate.....	59
Crearea unei activități cu sporturi multiple.....	44	Setări de activitate.....	60
Activități în sala de sport.....	44	Alerte de activitate.....	62
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	44	Setarea unei alerte.....	63
Înregistrarea unei activități HIIT ...	45	Setările pentru stabilirea rutei.....	64
Înregistrarea unei activități de urcare în interior.....	46	Utilizarea ClimbPro.....	64
Scufundări.....	47	Activarea urcării automate.....	65
Avertismente privind scufundările.....	47	Setări satelit.....	65
Începerea unei scufundări.....	48	Segmente.....	66

Strava™ Segmente.....	66	Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului.....	88
Vizualizarea detaliilor segmentului.....	66	Raport nivel de solicitare.....	88
Efectuarea unei curse pe un segment.....	66	Despre efectul antrenamentului...	89
Comenzi.....	67	Durata de recuperare.....	89
Personalizarea meniului de comenzi...	70	Pulsul de recuperare.....	90
Utilizarea lanternei cu LED.....	71	Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine.....	90
Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat.....	71	Înteruperea și reluarea stării antrenamentului.....	90
Informații rapide.....	72	Nivelul de pregătire pentru antrenament.....	91
Vizualizarea informațiilor rapide.....	76	Scor de anduranță.....	92
Personalizarea listei cu informații rapide.....	76	Scor în pantă.....	92
Crearea unui folder cu informații rapide.....	77	Vizualizarea aptitudinilor de ciclism....	93
Body Battery.....	77	Calendarul curselor și cursa principală.....	93
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	77	Antrenarea pentru evenimente de alergare.....	93
Măsurătorile performanțelor.....	78	Adăugarea unei cotații bursiere.....	94
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	79	Se adaugă locațiile meteo.....	94
Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare.....	79	Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	94
Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism.....	80	Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect.....	94
Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor.....	80	Vizualizarea informațiilor rapide despre Scuba Diving.....	95
Starea variabilității pulsului.....	80	Ceasuri.....	95
Situația performanțelor.....	81	Setarea unei alarme.....	95
Vizualizarea nivelului de performanță.....	81	Editarea unei alarme.....	96
Afișarea estimării FTP.....	82	Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă.....	96
Efectuarea unui test FTP.....	83	Ștergerea unui timer de numărătoare inversă.....	97
Prag lactat.....	83	Utilizarea cronometrului.....	97
Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat.....	84	Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	98
Vizualizarea staminei în timp real....	85	Editarea unui fus orar alternativ.....	98
Vizualizarea curbei dvs. de putere...	86	Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă.....	99
Starea antrenamentului.....	86	Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă.....	99
Nivelurile de stare a antrenamentului.....	87	Istoric.....	99
Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului.....	87	Utilizarea istoricului.....	100
Nivelul imediat de solicitare.....	87	Istoric sporturi multiple.....	100
		Date personale.....	100

Vizualizarea recordurilor personale.....	100	Utilizarea asistentului telefonului... 112
Restabilirea unui record personal..	101	Activarea notificărilor prin Bluetooth.....
Ștergerea recordurilor personale...	101	112
Vizualizarea totalurilor de date.....	101	Vizualizarea notificărilor.....
		112
Setările pentru notificări și alerte.. 101		Primirea unui apel telefonic.....
Alerte privind sănătatea și starea de bine.....	102	113
Setarea unei alerte de puls anormal.....	102	Răspuns la un mesaj text.....
Raport de dimineață.....	102	113
Personalizarea raportului de dimineață.....	102	Administrarea notificărilor.....
Setarea alertelor de timp.....	103	113
Setarea unei alerte de furtună.....	103	Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....
Activarea alertelor privind conexiunea la telefon.....	103	113
		Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului.....
Setări pentru sunete și vibrații..... 103		113
		Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS.....
Setări pentru afișaj și luminozitate..... 104		114
		Funcții de conectivitate Wi-Fi.....
Conectivitate..... 104		114
Senzori și accesorii.....	104	Conectarea la o rețea Wi-Fi.....
Senzori wireless.....	105	114
Asocierea senzorilor wireless....	107	Garmin Share.....
Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței.....	107	114
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	108	Partajarea datelor cu Garmin Share.....
Dinamica alergării.....	108	115
Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc.....	109	Primirea datelor cu Garmin Share..
Putere de alergare.....	109	115
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	110	Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....
Telecomandă inReach.....	110	115
Utilizarea telecomenzii inReach.....	110	Garmin Connect.....
Setări locație laser Xero.....	110	116
Caracteristici de conectare la telefon	111	Utilizarea aplicației Garmin Connect.....
Asocierea telefonului.....	111	116
Apelarea de pe ceas.....	111	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....
		116
		Starea antrenamentului unificată.....
		117
		Utilizarea Garmin Connect la computer.....
		117
		Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....
		117
		Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....
		117
		Funcțiile Connect IQ.....
		118
		Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....
		118
		Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....
		118
		Aplicația Garmin Dive™.....
		118
		Garmin Explore™.....
		118
		Aplicația Garmin Messenger.....
		119
		Utilizarea funcției Messenger.....
		119
		Aplicația Garmin Golf.....
		120
		Moduri de concentrare..... 120

Personalizarea modului de concentrare pe somn.....	120
Personalizarea modului de concentrare pe activitate.....	120
Redarea alertelor vocale în timpul unei activități.....	121

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine..... 121

Puls la încheietura mâinii.....	121
Purtarea ceasului.....	122
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	122
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	123
Difuzarea datelor despre puls....	123
Pulsoximetrul.....	123
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	124
Setarea modului Pulsoximetru.....	125
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	125
Obiectiv automat.....	125
Utilizarea alertei de mișcare.....	125
Minute de exerciții.....	125
Acumularea de minute de activitate intensă.....	126
Monitorizarea somnului.....	126
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	126

Hartă..... 126

Vizualizarea hărții.....	127
Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă.....	127
Setările hărții.....	128
Organizarea hărților.....	128
Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+.....	129
Se descarcă Hărțile TopoActive.....	129
Ștergerea hărților.....	129
Afișarea și ascunderea datelor despre hărți.....	130

Navigare..... 130

Navigarea către o destinație.....	130
Navigarea către un punct de interes din apropiere.....	131

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități.....	131
Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă.....	132
Oprirea navigării.....	132
Salvarea locurilor.....	132
Salvarea locației.....	132
Salvarea unei locații Grilă dublă.....	132
Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect	133
Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată.....	133
Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități.....	133
Trasee.....	133
Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv.....	134
Crearea unui traseu dus-întors...	134
Navigarea cu Sight 'N Go.....	135
Crearea unui traseu în Garmin Connect.....	135
Se trimite traseul către dispozitivul dvs.....	135
Proiectarea unui punct de trecere.....	136

Funcții de siguranță și monitorizare..... 136

Adăugare contacte de urgență.....	137
Adăugare contacte.....	137
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	137
Solicitarea de asistență.....	138
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	138
Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack.....	138

Muzică..... 139

Conectarea de la un furnizor terț.....	139
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	139
Descărcarea de conținut audio personal.....	139
Ascultare muzică.....	140
Comenzi de redare muzică.....	140
Conectarea căștilor Bluetooth.....	140
Schimbarea modului audio.....	140

Profil de utilizator..... 141

Setarea profilului de utilizator	141
Setări gen	141
Vizualizarea vârstei de fitness	141
Despre zonele de puls	141
Obiective fitness	141
Setarea zonelor de puls	142
Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls	142
Calculul zonelor de puls	143
Setarea zonelor de putere	143
Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor	143

Setările pentru gestionarea alimentării..... 144

Personalizarea funcției de economisire a bateriei	144
Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate	144
Personalizarea modurilor de alimentare	145

Setări de sistem..... 145

Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor	145
Busolă	146
Setarea direcției pe busolă	146
Setări busolă	146
Calibrarea manuală a busolei	146
Setarea referinței nordice	146
Altimetru și barometru	147
Setările altimetrului și barometrului	147
Calibrarea altimetrului barometric	147
Senzor de adâncime	147
Setările senzorului de adâncime	147
Setări pentru oră	148
Sincronizarea orei	148
Setări avansate ale sistemului	148
Schimbarea unităților de măsură	148
Restabilirea tuturor setărilor implicite	149
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv	149
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice	149

Informații dispozitiv..... 149

Despre afișajul AMOLED	149
Încărcarea ceasului	150
Încărcare solară	150
Sfaturi pentru încărcarea solară	150
Specificații	151
Informații privind bateria	152
Întreținerea dispozitivului	154
Curățarea ceasului	154
Curățarea benzilor din piele	154
Schimbarea curelelor QuickFit®	155
Reglarea curelei metalice de ceas	155

Depanare..... 155

Actualizări ale produsului	155
Cum obțineți mai multe informații	155
Dispozitiv în limba greșită	156
Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei	156
Repornirea ceasului	156
Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	156
Telefonul meu nu se conectează la ceas	157
Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?	157
Căștile mele nu se conectează la ceas	157
Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate	157
Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă	158
Cum anulez apăsarea butonului Tură?	158
Scufundări	158
Resetarea solicitării țesuturilor	158
Resetarea presiunii de la suprafață	158
Obținerea semnalelor de la sateliți	158
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	159
Pulsul de pe ceasul meu nu este corect	159
Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă	159
leșirea din modul Demo	159
Monitorizarea activității	159
Contorul de pași pare imprecis	159

Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund.....	159
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	160

Anexă..... 160

Câmpuri de date.....	160
Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	175
Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul.....	175
Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical.....	176
Clasificările standard ale volumului maxim de O ₂	176
Clasificările FTP.....	177
Evaluările scorului de anduranță.....	178
Dimensiunea și circumferința roții.....	178

Introducere


⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Inițiere

Când utilizați ceasul pentru prima dată, trebuie să finalizați aceste acțiuni pentru a-l configura și pentru a vă familiariza cu funcțiile de bază.

- 1 Țineți apăsat  pentru a porni ceasul (*Funcțiile butoanelor, pagina 1*).
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza configurarea inițială.
În timpul configurării inițiale, vă puteți asocia telefonul cu ceasul pentru a primi notificări, pentru a vă sincroniza activitățile și multe altele (*Asocierea telefonului, pagina 111*). Dacă ați avut anterior un ceas compatibil, puteți migra setările ceasului, terenurile salvate și multe altele atunci când vă asociați noul ceas fēnix cu telefonul.
- 3 Încărcați ceasul (*Încărcarea ceasului, pagina 150*).
- 4 Începeți o activitate (*Începerea unei activități, pagina 21*).

Funcțiile butoanelor








<p>①</p>  <p>Butonul din stânga sus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apăsați pentru a ilumina ecranul. • Apăsați rapid de două ori pentru a aprinde sau stinge lanterna (<i>Utilizarea lanternei cu LED, pagina 71</i>). • Țineți apăsat timp de trei secunde pentru a porni dispozitivul. • Țineți apăsat timp de două secunde pentru a vizualiza meniul de comenzi (<i>Comenzi, pagina 67</i>). • Țineți apăsat timp de cinci secunde pentru a solicita asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 138</i>).
<p>②</p>  <p>Butonul din stânga mijloc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De pe fața de ceas, apăsați pentru a vizualiza centrul de notificări (<i>Vizualizarea notificărilor, pagina 112</i>). • Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date. • De pe fața de ceas, țineți apăsat pentru a accesa meniul principal. • Țineți apăsat pentru a accesa un meniu contextual, dacă este disponibil unul în acea zonă a interfeței.
<p>③</p>  <p>Butonul din stânga jos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • De pe fața de ceas, apăsați pe pentru a derula lista de informații rapide (<i>Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 76</i>). • Apăsați pentru a derula meniurile sau ecranele de date. • Țineți apăsat pentru a vizualiza comenzile pentru muzică (<i>Ascultare muzică, pagina 140</i>).
<p>④</p>  <p>Butonul din dreapta sus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apăsați pentru a alege o opțiune dintr-un meniu. • De pe fața de ceas, apăsați pentru a deschide meniul de aplicații și activități (<i>Aplicații și activități, pagina 4</i>). • Apăsați pentru a începe sau a opri o activitate (<i>Începerea unei activități, pagina 21</i>). • Țineți apăsat pentru a deschide funcția de comenzi vocale (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 13</i>).
<p>⑤</p>  <p>Butonul din dreapta jos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apăsați pentru a reveni la ecranul anterior. • În timpul unei activități, apăsați pentru a înregistra o tură, o pauză de odihnă sau pentru a trece la următorul pas al antrenamentului. • Țineți apăsat pentru a vizualiza o listă cu aplicațiile utilizate recent.

Funcțiile ecranului tactil








- Atingeți pentru a alege o opțiune dintr-un meniu.
- Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.
- Țineți apăsat pe datele de pe fața de ceas pentru a deschide informațiile rapide sau funcția.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate fețele de ceas.
- De pe fața de ceas, glisați în jos pentru a vizualiza centrul de notificări.
- De pe fața de ceas, glisați în sus pentru a derula lista de informații rapide.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula meniurile.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Acoperiți ecranul cu palma pentru a reveni la fața de ceas și a reduce luminozitatea ecranului.

Activarea și dezactivarea ecranului tactil

- Țineți apăsat  și .
- Țineți apăsat  și selectați .
- Țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate > Ecran tactil** și selectați o opțiune.

Personalizarea feței de ceas

Puteți personaliza informațiile și aspectul feței de ceas sau puteți activa o față de ceas Connect IQ™ instalată ([Funcțiile Connect IQ, pagina 118](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza opțiunile pentru fața de ceas.
- 4 Selectați **Adăugare nou** pentru a crea o față de ceas digitală sau analogică personalizată.
- 5 Derulați la o față de ceas, apăsați pe  și selectați .
- 6 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate fețele de ceas.

- Pentru a activa fața ceasului, selectați **Aplicare**.
- Pentru a modifica stilul feței de ceas la digital sau analogic, selectați **Stiluri**.
- Pentru a modifica datele care apar pe cadran, selectați **Date**.
- Pentru a adăuga sau schimba un accent de culoare pe fața ceasului, selectați **Culoare accent**.
- Pentru a schimba culoarea datelor care apar pe fața de ceas, selectați **Culoare date**.
- Pentru a schimba fusul orar utilizat pentru indicatorul de fus orar alternativ de pe fața de ceas, selectați **Alte fusuri orare**.

NOTĂ: indicatorul de fus orar alternativ utilizează fusul orar alternativ pe care l-ați setat ca favorit ([Editarea unui fus orar alternativ, pagina 98](#)).

- Pentru a elimina fața de ceas, selectați **Ștergere**.

Aplicații și activități

Ceasul dvs. include o varietate de aplicații și activități preîncărcate.

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceas, precum vizualizarea locațiilor salvate sau apelarea unei persoane de pe ceas ([Aplicații, pagina 5](#)).

Activități: ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, precum alergare, ciclism, antrenament de rezistență, golf și multe altele ([Activități, pagina 20](#)). La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect™.

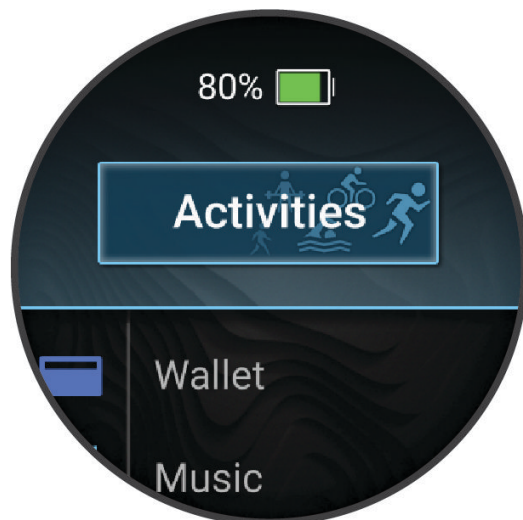
Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Aplicații Connect IQ: puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Funcțiile Connect IQ, pagina 118](#)).

Aplicații

Puteți să personalizați ceasul utilizând meniul de aplicații, care vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil. Multe aplicații pot fi găsite și în informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 72](#)) sau comenzi ([Comenzi, pagina 67](#)).

De pe fața de ceas, apăsați pe  și  pentru a derula aplicațiile.



Nume	Mai multe informații
ABC	Selectați pentru a vedea informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Anchor	Selectați pentru a marca o locație de ancorare (<i>Marcarea locației ancorării, pagina 19</i>).
Transmitere puls	Selectați pentru a transmite datele despre puls către un dispozitiv asociat (<i>Difuzarea datelor despre puls, pagina 123</i>).
Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
Ceasuri	Selectați pentru a seta o alarmă, un timer, un cronometru, un fus orar alternativ sau un eveniment de numărătoare inversă (<i>Ceasuri, pagina 95</i>).
Prognoză pentru pescuit	Selectați pentru a afișa estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.
Garmin Share	Selectați pentru a trimite sau primi date cu alte dispozitive Garmin® (<i>Garmin Share, pagina 114</i>).
Health Snapshot™	Selectați pentru a înregistra mai mulți indicatori cheie de sănătate, precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie, timp de două minute în care nu vă mișcați deloc. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale.
Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activităților înregistrate, înregistrările și totalurile (<i>Utilizarea istoricului, pagina 100</i>).
Hartă	Selectați pentru a vedea harta (<i>Vizualizarea hărții, pagina 127</i>).
Manager de hărți	Selectați pentru a vedea și gestiona hărțile descărcate (<i>Organizarea hărților, pagina 128</i>).
Messenger	Selectați pentru a vizualiza și trimite mesaje din aplicația de telefon Garmin Messenger™ (<i>Aplicația Garmin Messenger, pagina 119</i>).
Faza lunii	Selectați pentru a vedea ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Selectați pentru a controla redarea audio cu ajutorul ceasului (<i>Ascultare muzică, pagina 140</i>).
Notificări	Selectați pentru a vedea notificările de pe telefon (<i>Vizualizarea notificărilor, pagina 112</i>).
Telefon	Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura telefonică (<i>Apelarea de pe ceas, pagina 111</i>).
Asistent telefon	Selectați pentru a rosti o comandă pentru asistentul vocal al telefonului (<i>Utilizarea asistentului telefonului, pagina 112</i>).
Planificare scuf.	Selectați pentru a calcula adâncimea maximă de operare, gazele de respirat sau timpul limită fără decompresie pentru o scufundare (<i>Planificarea scufundării, pagina 17</i>).
Proiectare punct traseu	Selectați pentru a salva o locație nouă prin proiectarea distanței și a direcției de deplasare din locația curentă (<i>Proiectarea unui punct de trecere, pagina 136</i>).
Pulsoximetrie	Selectați pentru a efectua o măsurătoare cu pulsoximetrul (<i>Pulsoximetrul, pagina 123</i>).
Salvate	Selectați pentru a vizualiza locațiile, traseele și punctele de referință salvate (<i>Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 12</i>).
Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.

Nume	Mai multe informații
Maree	Selectați pentru a vedea informații despre maree pentru o locație (<i>Vizualizarea informațiilor despre maree, pagina 18</i>).
Comandă vocală	Selectați pentru a rosti o comandă pe care ceasul să o execute (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 13</i>).
Note vocale	Selectați pentru a înregistra o notă vocală (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 13</i>).
Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, pagina 15</i>).
Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
Antrenamente	Selectați pentru a vedea antrenamentele salvate (<i>Exerciții, pagina 7</i>).

Exerciții

Puteți crea exerciții particularizate care să includă obiective pentru fiecare pas al exercițiilor și pentru diverse distanțe, ore și calorii. În timpul activității dvs., puteți vedea ecranele de date specifice antrenamentului care conțin informații despre etapele antrenamentului, cum ar fi distanța parcursă sau ritmul curent.

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de activități pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Aplicații și activități, pagina 4*).

De asemenea, puteți vizualiza istoricul antrenamentelor.




În aplicație: puteți crea și găsi mai multe antrenamente sau puteți selecta un plan de antrenament care conține antrenamente integrate, apoi le puteți transfera pe ceas (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 8*).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

Începerea unui exercițiu




Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

- De pe fața de ceas, apăsați pe .
- Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- Apăsați pe  și selectați **Antrenament**.
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un exercițiu cu intervale sau un exercițiu cu o țintă de antrenament, selectați **Antrenament rapid** (*Începerea unui exercițiu cu intervale, pagina 9, Setarea unei ținte a antrenamentului, pagina 11*).
 - Pentru a începe un exercițiu preîncărcat sau salvat, selectați **Biblioteca de antrenamente** (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect, pagina 8*).
 - Pentru a începe un exercițiu programat din calendarul de antrenamente Garmin Connect, selectați **Calendar de antrenament** (*Despre calendarul de antrenament, pagina 11*).
- NOTĂ:** nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
- Selectați un exercițiu.
 - NOTĂ:** doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.
- Dacă este necesar, selectați **Efectuare antrenament**.
- Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

După începerea unui antrenament, dispozitivul afișează fiecare pas al acestuia, notele privind pașii (opțional), ținta (opțional) și datele privind exercițiul curent. Pentru exercițiile de rezistență, yoga, cardio sau Pilates, apare o animație cu instrucțiuni.


Scorul execuției exercițiilor

După ce terminați un exercițiu, ceasul afișează scorul execuției acestuia în funcție de precizia cu care ați executat exercițiul. De exemplu, dacă exercițiul de 60 de minute are un interval de ritm țintă și vă mențineți în interval timp de 50 de minute, scorul dvs. pentru execuția exercițiului este de 83 %.

	Bun, între 67 - 100 %
	Mediu, între 34 și 66 %
	Redus, între 0 și 33 %




Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 116).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.









Realizarea unui exercițiu sugerat zilnic

Pentru ca ceasul să poată sugera alergarea zilnică sau un antrenament pe bicicletă, trebuie să aveți o estimare a valorii VO2 max. pentru acea activitate ([Despre estimarea volumelor VO2 max.](#), pagina 79).





- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Alergare** și selectați o activitate.
 - Selectați **Ciclism** și selectați o activitate.
- 4 Apăsați pe  și selectați unul dintre exercițiile sugerate zilnic.
- 5 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a face exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.
 - Pentru a refuza exercițiul, selectați **Eliminare**.
 - Pentru a previzualiza etapele exercițiului, selectați **Pași**.
 - Pentru a vedea sugestiile de exerciții pentru săptămâna următoare, selectați **Mai multe sugestii**.
 - Pentru a vedea setările pentru exerciții, cum ar fi **Tipul targetului**, selectați **Setări**.

Exercițiul sugerat se actualizează automat în funcție de modificările din obiceiurile de antrenament, durata de recuperare și valoarea VO2 max.

Începerea unui exercițiu cu intervale






- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
 - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
 - 3 Apăsați pe .
 - 4 Selectați **Antrenament** > **Antrenament rapid** > **Intervale**.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Deschidere repetări** pentru a marca intervalele și perioadele de odihnă manual apăsând .
 - Selectați **Repetări structurate**, apăsați  și selectați **Efectuare antrenament** pentru a utiliza un antrenament cu intervale bazat pe distanță sau timp.
 - 6 Dacă este necesar, selectați  pentru a include o încălzire înainte de antrenament.
 - 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
 - 8 Când un exercițiu cu intervale include o încălzire, apăsați  pentru a începe primul interval.
 - 9 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - 10 În orice moment, apăsați pe  pentru a opri intervalul sau perioada de repaus curentă și a trece la următorul interval sau perioadă de odihnă (opțional).
- După ce finalizați toate intervalele, apare un mesaj.

Personalizarea unui exercițiu cu intervale

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
 - 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
 - 3 Apăsați .
 - 4 Selectați **Antrenament** > **Antrenament rapid** > **Intervale** > **Repetări structurate**.
 - 5 Apăsați pe  și selectați **Editare exercițiu**.
 - 6 Selectați una sau mai multe opțiuni:
 - Pentru a seta durata și tipul intervalelor, selectați **Interval**.
 - Pentru a seta durata și tipul repausului, selectați **Odihnă**.
 - Pentru a seta numărul de repetări, selectați **Repetare**.
 - Pentru a adăuga exercițiului o încălzire cu final deschis, selectați **Încălzire** > **Activat**.
 - 7 Apăsați .
- Ceasul salvează exercițiul fracționat personalizat, până când editați din nou exercițiul.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică







Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru, exprimat ca ritm per 100 de metri. Teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Reprize de înot** > **Înot în bazin**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Biblioteca de antrenamente** > **Viteză înot critică** > **Efectuați un test de viteză de înot critică**.
- 5 Apăsați  pentru a previzualiza etapele exercițiului (opțional).
- 6 Apăsați .
- 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 8 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea Virtual Partner




Funcția Virtual Partner este un instrument pentru antrenamente menit să vă ajute să vă atingeți obiectivele. Puteți seta un ritm pentru funcția Virtual Partner și puteți încerca să îl depășiți.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Opțiuni activitate** > **Ecrane de date** > **Adăugare nou** > **Virtual Partner**.
- 5 Introduceți o valoare pentru ritm sau viteză.
- 6 Apăsați  sau  pentru a schimba locația ecranului Virtual Partner (opțional).
- 7 Începeți activitatea ([Începerea unei activități](#), pagina 21).
- 8 Apăsați  sau  pentru a derula ecranul Virtual Partner și vedeți cine este în frunte.

Setarea unei ținte a antrenamentului

Funcția pentru stabilirea unei ținte a antrenamentului funcționează împreună cu caracteristica Virtual Partner pentru a vă putea antrena stabilind ca obiectiv o anumită distanță, o distanță și o durată, o distanță și un ritm sau o distanță și o viteză. Pe durata activității efectuate în cadrul antrenamentului, ceasul vă furnizează feedback în timp real despre cât sunteți de aproape de atingerea ținte antrenamentului.





- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați  și selectați **Antrenament**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Setați o țintă**.
 - Selectați **Antrenament rapid**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță prestată sau introduce o distanță personalizată.
 - Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
 - Selectați **Distanță și ritm** sau **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și un ritm sau o viteză. Obiectivul de antrenament apare și vă afișează ora de finalizare estimată.
- 6 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe  și selecta **Anulare țintă** pentru a anula ținta pentru antrenament.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteți reitera o cursă dintr-o activitate înregistrată sau descărcată anterior. Această caracteristică funcționează împreună cu Virtual Partner pentru a putea vedea în ce măsură sunteți în avans sau în întârziere pe durata activității.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați pe .
- 4 Selectați **Antrenament > Concurați cu dvs. înșivă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Din istoric** pentru a selecta o activitate înregistrată anterior de pe dispozitiv.
 - Selectați **Descărcat** pentru a selecta o activitate pe care ați descărcat-o din contul dvs. Garmin Connect.
- 6 Selectați activitatea.
Ecranul Virtual Partner apare pentru a vă indica ora de finalizare estimată.
- 7 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe ceas este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în contul dvs. Garmin Connect După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în informațiile rapide ale calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe ceas indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Pentru a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 116](#)) și trebuie să asociați ceasul fēnix cu un telefon compatibil.


- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Planuri de antrenament**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, informațiile rapide pentru antrenorul Garmin sunt adăugate în lista de informații rapide de pe ceasul fēnix.

Utilizarea unei aplicații salvate


Puteți utiliza aplicația salvată pentru a vizualiza locațiile și traseele salvate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Salvate**.
- 3 Selectați un element salvat.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga către locație, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a naviga către traseu, selectați **Efectuare traseu**.
 - Pentru a parcurge traseul în direcție inversă, selectați **M.multe** > **Parcurgeți traseul în sens invers**.
 - Pentru a vedea detaliile locației, selectați **M.multe** > **Detalii**.
 - Pentru a edita detaliile despre locație sau traseu, selectați **M.multe** > **Editare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **M.multe** > **Vizualizare urcări**.
 - Pentru a afișa traseul pe hartă, chiar și atunci când nu navigați, selectați **M.multe** > **Afișare pe hartă**.
 - Pentru a partaja locația sau traseul cu funcția **Garmin Share**, selectați **M.multe** > **Distribuire** ([Garmin Share, pagina 114](#)).
 - Pentru a șterge locația sau traseul, selectați **M.multe** > **Ștergere**.

Înregistrarea unei note vocale

Puteți înregistra și asculta note vocale utilizând difuzorul și microfonul încorporate în ceas.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, apăsați .

- Țineți apăsat pe .

2 Selectați **Note vocale**.


3 Selectați .

4 Selectați o opțiune:





- Selectați **Locație** pentru a salva locația GPS pentru nota vocală.
- Selectați **Volum** pentru a ajusta volumul difuzorului.

5 Selectați .

6 Rostiți nota vocală.

7 Selectați .


Selectați o opțiune:


- 8
- Selectați  pentru a reda nota vocală.
 - Selectați  pentru a redenumi sau șterge nota vocală.
 - Apăsați pe  și selectați  pentru a vizualiza biblioteca de note vocale.

Utilizarea comenzilor vocale

Selectați o opțiune:

1

- Țineți apăsat pe .

- Țineți apăsat pe  și selectați **Comandă vocală**.

- De pe fața de ceas, apăsați pe  și selectați **Comandă vocală**.

2 Rostiți o comandă pe care ceasul să o execute ([Comenzi vocale ceas, pagina 14](#)).

Comenzi vocale ceas

Sistemul de comenzi vocale este conceput pentru a detecta vorbirea naturală. Aceasta este o listă de comenzi vocale utilizate frecvent, dar ceasul nu necesită rostirea exactă a acestor expresii. Puteți încerca să roștiți diferite variante ale acestor comenzi într-un mod care vă este natural. Accesați garmin.com/voicecommand/tips pentru sfaturi privind comanda vocală și informații despre depanare.

Comandă pentru ajutor vocal	Funcție
What can I say?	Afișează o listă de comenzi vocale uzuale

Funcțiile dispozitivului și ale ecranului

Comanda vocală	Funcție
Find my phone	Redă o alertă sonoră pe telefonul asociat, dacă se află în raza de acțiune a Bluetooth.
Disable do not disturb	Dezactivează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările.
Turn on airplane mode	Activează modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
Increase brightness	Crește nivelul de luminozitate.
Decrease brightness	Reduce nivelul de luminozitate.
Set brightness to 80	Setează nivelul de luminozitate la un procentaj specificat. Numerele disponibile sunt între 0 și 100%.

Funcții de ceas

Comanda vocală	Funcție
Set a timer for fifteen minutes	Setează un timer de numărătoare inversă pentru timpul specificat.
Pause timer	Înterupe timerul de numărătoare inversă în curs.
Resume timer	Repornește timerul de numărătoare inversă întrerupt.
Cancel timer	Anulează timerul de numărătoare inversă în curs.
Start stopwatch	Pornește cronometrul.
Stop stopwatch	Oprește cronometrul.
Wake me up at 3:15 a.m.	Setează o alarmă unică pentru ora specificată.

Funcții pentru aplicații și activități

Comanda vocală	Funcție
Show me the weather	Deschide aplicația Meteo.
Open the calendar	Deschide aplicația Calendar.
Start a run	Începe o activitate de Alergare.
Start hiking	Începe o activitate de Drumetie montană.
Open the triathlon app	Începe o activitate de Triatlon.

NOTĂ: aplicațiile și activitățile enumerate sunt exemple, dar puteți controla toate aplicațiile și activitățile implicite prin comenzi vocale (*Aplicații, pagina 5*), (*Activități, pagina 20*).

Funcții de navigare

Comanda vocală	Funcție
Begin navigation	Deschide meniul Navigare pentru a naviga către o destinație.
Save location	Salvează locația curentă.
Switch to the compass app	Deschide busola.

Funcții media

Comanda vocală	Funcție
Change volume to 8	Reglează volumul la nivelul specificat. Numerele disponibile sunt între 0 și 10 sau 0 și 100%.
Increase volume	Mărește volumul audio.
Decrease volume	Reduce volumul audio.
Play music	Redă conținutul media selectat în prezent.
Next song	Redă următoarea piesă media.
Previous song	Redă piesa media anterioară.
Pause music	Înterupe redarea conținutului media curent.
Mute	Oprește orice sunet.
Unmute	Activează toate sunetele.

Garmin Pay

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.


Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată. Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

1 Țineți apăsat pe .


2 Selectați .

3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.

4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, glisați pentru a alege un alt card (opțional).

5 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, selectați  pentru a modifica la un alt card (opțional).

6 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.

Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.

7 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteti suspenda sau șterge temporar un card.


NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

1 Din aplicația aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay**.

3 Selectați un card.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții utilizând ceasul dvs. fēnix.
- Pentru a șterge cardul, selectați .

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul dvs. fēnix, să creați un cod de acces nou și să reintroduceți datele cardului dvs.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Garmin Pay** > **Modificare cod de acces**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.


Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. fēnix, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Planificarea scufundării

Puteți să vă planificați scufundările viitoare cu ajutorul ceasului, cum ar fi calcularea gazelor de respirat sau a timpilor limită fără decompresie (NDL).


Calculare timp NDL

Puteți calcula timpul limitei fără decompresie (NDL) sau adâncimea maximă pentru o scufundare viitoare. Aceste calcule nu sunt salvate sau aplicate următoarei scufundări.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Planificare scuf. > Calculare limită fără decompresie.**
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula NDL pe baza solicitării curente a țesuturilor, selectați **Scufundare acum.**
 - Pentru a calcula NDL pe baza solicitării țesuturilor de la un moment din viitor, selectați **Intr.int.surfing** și introduceți durata intervalului la suprafață.
- 4 Introduceți un procentaj de oxigen.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula timpul NDL, selectați **Intr.adân.** și introduceți adâncimea planificată pentru scufundarea dvs.
 - Pentru a calcula adâncimea maximă, selectați **Introduceți durata** și introduceți timpul planificat de scufundare.










Apar timerul NDL, adâncimea și adâncimea maximă de operare (MOD).

NOTĂ: dacă adâncimea planificată depășește adâncimea maximă de scufundare a ceasului sau cea pentru gazul respirator, apare un mesaj de avertizare și MOD gaz apare cu roșu.

- 6 Apăsați .
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pentru a ieși, selectați **Finalizare.**
 - Pentru a adăuga intervale la scufundare, selectați **Ad.scuf.rep.** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Calculați-vă gazul de respirat

Puteți calcula valoarea PO2, procentul de oxigen sau adâncimea maximă pentru o scufundare reglând două dintre cele trei valori. Calculele sunt afectate de setarea tipului de apă din meniul Configurarea scufundării.


- 1 Apăsați pe .
- 2 Selectați **Planificare scuf. > Calculare gaz.**
- 3 Apăsați  sau  și selectați o opțiune pentru a calcula:
 - Selectați **PO2.**
 - Selectați **O2%.**
 - Selectați **Adâncime.**
- 4 Apăsați  sau  pentru a edita prima valoare.
- 5 Apăsați , apoi apăsați  sau  pentru a edita a doua valoare.
Pe măsură ce editați valorile, dispozitivul calculează o valoare ajustată pentru opțiunea evidențiată.
- 6 Dacă este necesar, apăsați  pentru a calcula valoarea pentru o altă opțiune.

Vizualizarea informațiilor despre maree

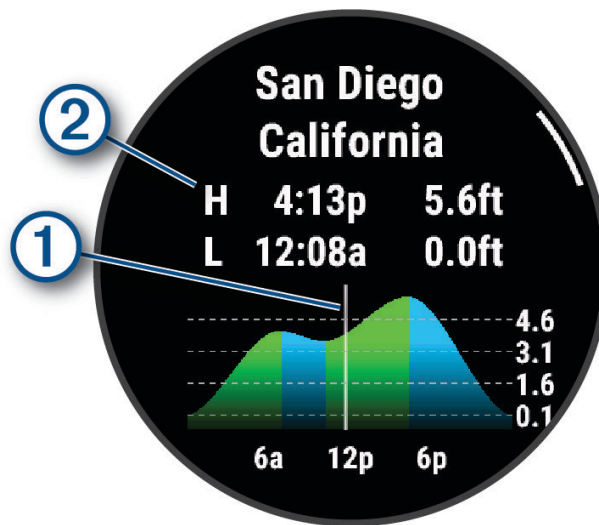
⚠️ AVERTISMENT



Informațiile despre maree au numai scop informativ. Este responsabilitatea utilizatorului să acorde atenție tuturor indicațiilor legate de navigația pe apă, pentru a rămâne conștient de împrejurimi și pentru a-și utiliza rațiunea atunci când navighează pe apă, în orice moment. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.

Puteți vizualiza informații despre o stație de măsurare a mării, inclusiv despre valorile fluxului și refluxului care se vor înregistra pe viitor. Puteți salva până la zece stații de măsurare a mării.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Maree**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a folosi locația curentă când sunteți lângă o stație de măsurare a mării, selectați **Adăugare > Locație curentă**.
 - Pentru a selecta o locație pe hartă, selectați **Adăugare > Utilizare hartă**.
 - Pentru a introduce numele unui oraș, selectați **Adăugare > Căutare oraș**.
 - Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Adăugare > Locații salvate**.
 - Pentru a introduce coordonatele unei locații, selectați **Adăugare > Coordonate**.


Apare un grafic de 24 de ore al marelui pentru data curentă, cu înălțimea curentă a mării **①** și informații despre următoarele fluxuri și refluxuri **②**.



- 4 Apăsați pe  pentru a vizualiza informațiile privind marea pentru zilele următoare.
- 5 Apăsați  și selectați **Setare ca favorită** pentru a seta această locație ca stație preferată de măsurare a mării.

Stația dvs. preferată de măsurare a mării apare în partea de sus a listei din aplicație și în informațiile rapide.



Setarea unei alerte de maree

- 1 Din aplicația **Maree**, selectați o stație de măsurare a mării salvată.
- 2 Apăsați  și selectați **Setare alerte**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de flux, selectați **Până la flux**.
 - Pentru a seta o alarmă care să se declanșeze înainte de reflux, selectați **Până la reflux**.

Marcarea locației ancorării

AVERTISMENT

Funcția de ancorare este un instrument numai pentru conștientizarea situației și nu poate preveni eșuarea pe uscat sau coliziunile în toate circumstanțele. Sunteți responsabil pentru operarea sigură și prudentă a vasului dvs., pentru a rămâne conștient de împrejurimile dvs. și pentru a vă utiliza rațiunea în orice moment, când navigați pe apă. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință daune materiale, rănirea gravă sau decesul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Anchor**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați  și selectați **Ancorare**.

Setări de ancoră

De pe fața de ceas, apăsați pe , selectați **Anchor**, țineți apăsat pe  și selectați setările aplicației.

Raza derivei: setează distanța permisă de derivă în timpul ancorării.

Actualizare interval: setează intervalul de timp pentru actualizarea datelor de ancorare.








Alarmă ancoră: activează o alarmă atunci când ambarcațiunea se deplasează dincolo de raza derivei.

Durată alarmă ancoră: setează durata alarmei pentru ancoră. Când alarma ancorei este activată, apare o alertă de fiecare dată când o barcă se deplasează dincolo de raza derivei în timpul duratei specificate a alarmei.



Telecomandă motor de trolling

Asocierea ceasului și a motorului de trolling

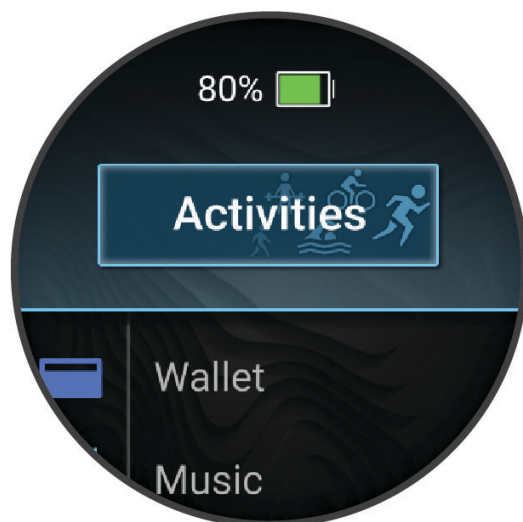
Puteți asocia ceasul cu un motor de trolling Garmin și îl puteți utiliza ca telecomandă. Pentru mai multe informații despre utilizarea unei telecomenzi, consultați manualul de utilizare al motorului de trolling.

- 1 Porniți motorul de trolling.
- 2 Aduceți ceasul la 1 m (3 ft.) de panoul de afișaj de pe motorul de trolling.
- 3 Pe ceas, apăsați pe  și selectați **Motor trolling**.
SUGESTIE: dacă este necesar, vă puteți asocia ceasul cu un alt motor de trolling ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)).
- 4 Pe panoul de afișare al motorului trolling, apăsați pe  de trei ori pentru a intra în modul de asociere.
 pe panoul de afișare a motorului de trolling iluminează în albastru pe măsură ce acesta caută o conexiune.
- 5 Pe ceas, apăsați  pentru a intra în modul de asociere.
- 6 Verificați dacă parola afișată pe telecomanda motorului de trolling corespunde ceasului dvs.
- 7 Pe ceas, apăsați  pentru a confirma parola.
- 8 Pe telecomanda motorului de trolling, apăsați  pentru a confirma parola.
 pe panoul de afișaj al motorului de trolling se aprinde verde atunci când conexiunea la ceasul dvs. este reușită.

Activități

De pe fața de ceas, apăsați pe , selectați **Activități** și apăsați pe  pentru a derula activitățile. Activitățile dvs. preferate apar în partea de sus a listei (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 58*).



NOTĂ: unele activități apar în mai mult de o categorie.









Categorii	Activități
În aer liber	Călărie, Bouldering, Golf cu discul, Expediție, Pescuit, Golf, Drumeție montană, Călărie, Vânătoare, Patinaj în linie, Alpinism, Mers pe jos
Alergare	Pistă de interior, Alergare, Alergare pe pistă, Alergare pe teren accidentat, Alergare pe bandă, Cursă cu obstacole, Alergare Ultra, Alergare virtuală
Ciclism	Bicicletă, Navetă cu bicicleta, Ciclism în interior, Tur de bicicletă, BMX, Ciclocros, eBike, eMTB, Ciclism pe pietriș, MTB, Bicicletă pentru șosea
Reprize de înot	Înot în aer liber, Înot în bazin, Swimrun, Triatlon
Sală de sport	Box, Cardio, Cățărare în interior, Eliptic, Urcare etaje, HIIT, Sărit coarda, Arte marțiale mixte, Pilates, Canotaj în interior, Aparat de urcat scări, Forță, Mers pe jos în interior, Yoga
Scufundări	Scufundare în apnee, Scuba Dive, Snorkel
Sporturi de iarnă	Schi în afara pistei, Snowboardind în afara pistei, Patinaj pe gheață, Schi, Snowboard, Snowmobil, Rachtă de zăpadă, Schi clasic XC, Schi și patinaj XC
Sporturi acvatice	Barcă, Caiac, Kiteboard, Canotaj, Navigare, SUP, Surfing, Watertube, Wakeboard, Wakesurf, Schi nautic, Whitewater, Windsurfing
Sporturi de echipă	Fotbal american, Baseball, Baschet, Cricet, Hochei pe iarbă, Hochei pe gheață, Lacrosse, Rugby, Fotbal, Softball, Volei, Cel mai nou disc
Sporturi cu rachtă	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformă, Racquetball, Squash, Tenis de masă, Tenis
Sporturi cu motor	ATV, Motocross, Motocicletă, Overland
Altele	Exerciții de respirație, Antrenament tempo, Monitorizează-mă

Începerea unei activități


La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Derulați la lista de activități **M.multe**, selectați o categorie de activitate și selectați o activitate.
- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când bara de stare GPS se umple.
Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.



Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 150](#)).
- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
Puteți selecta  pentru a renunța la o tură pentru anumite activități ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 158](#)).
- Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
- Apăsați UP sau DOWN pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.
SUGESTIE: puteți glisa de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil în timpul unei activități.
- Glisați spre stânga sau dreapta pentru a vedea comenzile pentru muzică sau setările de activitate.
- În timpul unei activități, mențineți apăsat , apoi selectați **Schimbare sport** pentru a trece la alt tip de activitate.
Atunci când activitatea include două sau mai multe sporturi, aceasta este înregistrată ca activitate multisport.
- Mențineți apăsat , apoi selectați **Opțiuni activitate > Mod alimentare** pentru a utiliza un mod de alimentare pentru prelungirea duratei de viață a bateriei ([Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 145](#)).

Oprirea unei activități

1 Apăsați pe .

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
- Pentru a salva activitatea și a vedea detaliile, selectați **Salvare**, apăsați pe  și selectați o opțiune.
NOTĂ: după ce salvați activitatea, puteți introduce date de autoevaluare (*Evaluarea unei activități*, pagina 22).
- Pentru a suspenda activitatea și a o relua ulterior, selectați **Continuare ulterior**.
- Pentru a marca o tură, selectați **Tură**.
Puteți selecta  pentru a elimina tura pentru anumite activități (*Cum anulez apăsarea butonului Tură?*, pagina 158).
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > TracBack**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea cea mai directă, selectați **Înapoi la punctul de pornire > Rută**.
NOTĂ: această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.
- Pentru a măsura diferența dintre pulsul de la finalul activității și pulsul după două minute, selectați **Pulsul de recuperare** și așteptați până la expirarea numărătorii inverse (*Pulsul de recuperare*, pagina 90).
- Pentru a elimina activitatea, selectați **Renunțare**.

NOTĂ: după oprirea activității, ceasul o salvează automat după 30 de minute.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități (*Setări de activitate*, pagina 60).

1 După ce finalizați o activitate, selectați **Salvare** (*Oprirea unei activități*, pagina 22).

2 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta  pentru a omite autoevaluarea.

3 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.



Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect.

Activități în aer liber

Golf

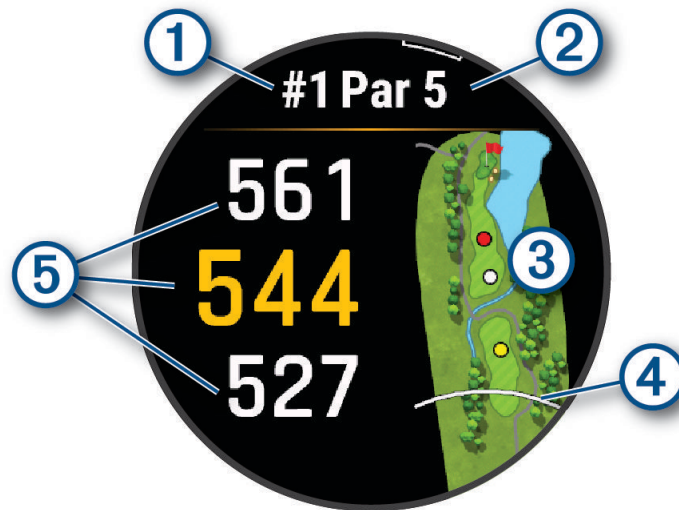
Partide de golf

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([încărcarea ceasului](#), pagina 150).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
- 4 Dacă este necesar, setați distanța loviturii.
- 5 Selectați  pentru a ține scorul.

6 Selectare Tee Box






Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente
②	Par pentru gaură
③	Harta găurii
④	Distanța loviturii de la caseta loviturii tee
⑤	Distanțe până la zona din față, centrul și spatele greenului


NOTĂ: deoarece locul acului se schimbă, ceasul calculează distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului, nu și locul real al acului.

7 Selectați o opțiune:

- Atingeți distanțele până în zona din față, centrul și spatele greenului, pentru a vedea distanța PlaysLike (*Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 27*).
- Apăsați pe  sau  pentru a vizualiza date suplimentare, inclusiv handicapul și factorii PlaysLike.
- Atingeți harta pentru a vedea mai multe detalii sau măsurați distanța prin poziționarea tactilă a rundeii (*Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă, pagina 28*).
- Atingeți harta și apăsați  sau  pentru a vizualiza locația și distanța față de un layup sau față de partea din față și din spate a unui pericol.
- Apăsați pe  pentru a deschide meniul de golf (*Meniul Golf, pagina 25*).

Când vă deplasați la următoarea gaură, ceasul trece automat la afișarea informațiilor despre gaura respectivă.

Meniul Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe  pentru a accesa funcțiile suplimentare din meniul Golf.

Vizualizare green: vă permite să schimbați locul acului pentru o măsurătoare mai precisă a distanței ([Mutarea steagului, pagina 26](#)).

Asistentul de golf virtual: solicită o recomandare de crosă de la asistentul de golf virtual ([Asistentul de golf virtual, pagina 27](#)).

Modificare gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Schimbare pe green: vă permite să schimbați greenul când sunt disponibile mai multe pentru aceeași gaură.

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru runda ([Ținerea scorului, pagina 29](#)).

PinPointer: funcția PinPointer este o busolă care indică spre locul acului atunci când nu puteți să vedeți greenul. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

Vânt: deschide un indicator care arată direcția vântului și viteza în raport cu acul ([Vizualizarea vitezei și direcției vântului, pagina 30](#)).

Informații rundă: indică datele înregistrate pentru durată, distanță și numărul de pași făcuți. Pornește și se oprește automat la începerea sau la încheierea unei runde.

Măsurare lovitură: indică distanța loviturii anterioare înregistrate cu ajutorul funcției Garmin AutoShot™ ([Vizualizarea loviturilor măsurate, pagina 28](#)). Puteți înregistra și manual o lovitură ([Măsurarea manuală a unei lovituri, pagina 28](#)).

Ținte personalizate: vă permite să salvați o locație, cum ar fi un obiect sau un obstacol, pentru gaura curentă ([Salvarea țintelor personalizate, pagina 30](#)).

Statistici crosă: afișează statisticile pentru fiecare crosă de golf, cum ar fi informații despre distanță și precizie. Apare când asociați senzorii de monitorizare a crosei Approach® sau activați setarea Solicitare crosă.

RĂSĂRIT ȘI APUS: afișează orele pentru răsărit, apus și asfințit pentru ziua curentă.

Setări: vă permite să personalizați setările activității de golf ([Setări Golf, pagina 26](#)).

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Setări Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe  și selecta **Setări** pentru a personaliza setările pentru golf.

Stabilire scor: vă permite să setați opțiunile de scor ([Setările de scor, pagina 29](#)).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea din caseta pentru lovitura tee, în urma loviturii dvs. Distanța loviturii apare ca un arc pe hartă.

PlaysLike: setează preferințele pentru funcția de apreciere a distanței, care afișează distanțele ajustate echivalente de pe green în timp ce jucați golf ([Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 27](#)).

Asistentul de golf virtual: permite selectarea automată sau manuală a recomandărilor asistentului de golf virtual. Apare după jucarea a cinci runde de golf, monitorizarea croselor și încărcarea clasamentului în aplicația Garmin Golf™.

Numere în font mare: schimbă dimensiunea numerelor de pe ecranul de vizualizare a găurilor.

Modul Turneu: dezactivează funcțiile pentru distanță PinPointer și PlaysLike. Aceste funcții nu sunt permise în timpul turneelor aprobate sau rundelor de calculare a handicapului.

Distanță golf: setează unitatea de măsură pentru distanță când jucați golf.

Viteză vânt pentru golf: setează unitatea de măsură pentru viteza vântului când jucați golf.

Solicitare crosă: vă solicită să introduceți ce crosă de golf ați utilizat după fiecare lovitură detectată, pentru a înregistra statisticile crosei ([Înregistrarea statisticilor, pagina 29](#)).




Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă ([Setări satelit, pagina 65](#)).

Senzori de crose: vă permite să configurați senzorii de urmărire a croselor Approach compatibile.

Asociere sistem de stabilire a distanței: vă permite să asociați ceasul cu sistemul de stabilire a distanței compatibil.

Mutarea steagului

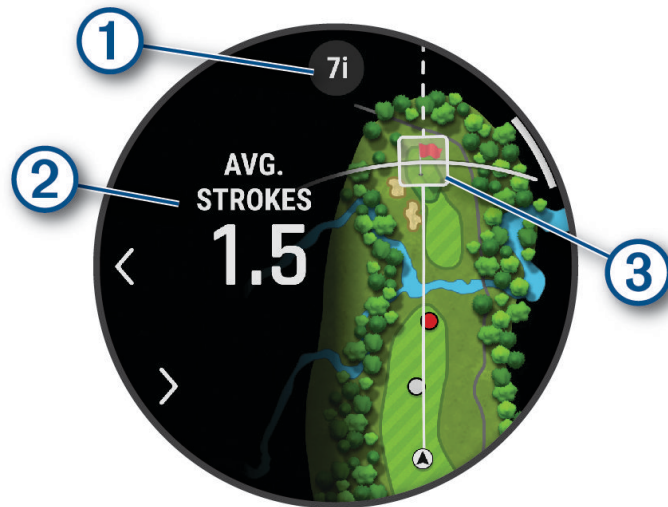
Puteți vizualiza mai îndeaproape zona verde și muta locul acului.

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați .
- 2 Selectați **Vizualizare green**.
- 3 Dacă este necesar, utilizați bara glisantă din partea dreaptă a ecranului pentru a mări sau micșora imaginea.
- 4 Atingeți sau trageți  pentru a muta locul acului.
- 5 Apăsați .

Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a afișa noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Asistentul de golf virtual

Pentru a putea utiliza asistentul de golf virtual, trebuie să jucați cinci runde cu senzorii de monitorizare a crosii Approach sau să activați setarea Solicitare crosă (*Setări de activitate, pagina 60*) și să vă încărcați fișele de scor. Pentru fiecare rundă, trebuie să vă conectați la un telefon asociat cu aplicația Garmin Golf. Asistentul de golf virtual oferă recomandări bazate pe gaură, date despre vânt și performanțele dvs. cu fiecare crosă.



① Afișează crosa sau recomandările pentru combinația de crosse pentru gaură. Puteți selecta < sau > pentru a vizualiza alte opțiuni pentru crosse.


② Afișează numărul mediu de lovituri estimate a se marca împreună cu o recomandare de crosă.

- Pentru ceasuri cu ecran AMOLED: Afișează zona de dispersie a loviturii pentru următoarea lovitură, cu recomandarea de crosă, pe baza istoricului de lovituri cu crosa.

③ **NOTĂ:** dacă zona de dispersie a crosii se suprapune cu greenul, șansele loviturii de a ajunge la green vor fi afișate ca procent.

- Pentru ceasuri cu un ecran MIP: Afișează direcția de țintire pentru următoarea lovitură, cu recomandarea de crosă, pe baza istoricului de lovituri cu crosa.

Pictogramele pentru distanță PlaysLike

Funcția pentru distanță PlaysLike ia în considerare schimbările de altitudine de pe traseu, afișând viteza vântului, direcția vântului și densitatea aerului prin afișarea distanței ajustate echivalentă de pe green. În timpul unei runde, puteți să atingeți o distanță până la green pentru a vizualiza distanța PlaysLike. Puteți glisa în sus sau apăsa pe  pentru a vedea cât de mult s-a schimbat distanța datorită fiecăruia dintre factori.

SUGESTIE: puteți configura ce date sunt luate în considerare pentru ajustările PlaysLike din setările activității (*PlaysLike Setări, pagina 28*).

- ▲: distanța este mai mare decât se estima.
- : distanța de joc corespunde estimării.
- ▼: distanța este mai scurtă decât se estima.
- ↗: diferența de distanță creată de schimbările de altitudine.
- ▲: diferența de distanță datorată vitezei și direcției vântului.
- ☁: diferența de distanță datorată densității aerului.

PlaysLike Setări

În timpul unei runde, apăsați  și selectați **Setări > PlaysLike**.

Vânt: permite includerea vitezei și direcției vântului în ajustările distanței PlaysLike.


Vreme: permite includerea densității aerului în ajustările distanței PlaysLike.

Condițiile de acasă: vă permite să schimbați manual setările pentru altitudine, temperatură și umiditate, utilizate pentru densitatea aerului.

NOTĂ: poate fi utilă pentru a seta condițiile meteo caracteristice pentru locul unde jucați de obicei. Dacă nu corespund condițiilor din locațiile terenurilor obișnuite, ajustările densității aerului pot părea incorecte.

Măsurarea distanțelor prin poziționare tactilă



În timpul unui joc, puteți utiliza atingerea țintei, pentru a măsura distanța până la orice punct de pe hartă.

- 1 În timp ce jucați golf, atingeți harta.
- 2 Atingeți sau trageți degetul pentru a poziționa cercul țintă .
Puteți vizualiza distanța de la poziția dvs. curentă la cercul țintă și de la cercul țintă la locul acului.
- 3 Dacă este necesar, utilizați bara glisantă din partea dreaptă a ecranului pentru a mări sau micșora imaginea.

Vizualizarea loviturilor măsurate



Dispozitivul dvs. dispune de detectarea și înregistrarea automată a loviturilor. De fiecare dată când efectuați o lovitură de-a lungul fairway-ului, dispozitivul înregistrează distanța loviturii, pentru ca dvs. să o puteți vizualiza mai târziu.

SUGESTIE: detectarea automată a loviturii funcționează cel mai bine atunci când purtați dispozitivul pe încheietura principală și realizați un contact bun cu mingea. Loviturile putt nu sunt detectate.

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe .
- 2 Selectați **Măsurare lovitură**.
Apare distanța ultimei lovituri.
NOTĂ: distanța se resetează automat atunci când loviți din nou mingea, putt pe green sau mergeți la următoarea gaură.
- 3 Apăsați pe  și selectați **Lovituri anterioare** pentru a vedea toate distanțele loviturilor înregistrate.
NOTĂ: distanța față de cea mai recentă lovitură este afișată, de asemenea, în partea de sus a ecranului cu informații despre găuri.







Măsurarea manuală a unei lovituri

Puteți adăuga manual o lovitură dacă ceasul nu o detectează. Trebuie să adăugați lovitura din locația loviturii ratate.

- 1 Efectuați o lovitură și urmăriți locul unde cade mingea.
- 2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 3 Selectați **Măsurare lovitură**.
- 4 Apăsați pe .
- 5 Selectați **Adăugare lovitură > ✓**.
- 6 Dacă este necesar, introduceți crosa pe care ați utilizat-o pentru lovitură.
- 7 Deplasați-vă pe jos sau cu mașina până la bilă.



Următoarea dată când efectuați o lovitură, ceasul înregistrează automat distanța ultimei lovituri. Dacă este necesar, puteți adăuga manual altă lovitură.

Ținerea scorului

- 1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
Tabela de scor apare atunci când vă aflați pe gazon.
- 3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a derula găurile.
- 4 Apăsați  pentru a selecta o gaură.
- 5 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a seta scorul.
Scorul total este actualizat.

Înregistrarea statisticilor

Înainte de a putea înregistra statistici, trebuie să activați monitorizarea statisticilor ([Setările de scor, pagina 29](#)).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Introduceți numărul total de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și apăsați pe .
- 3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și apăsați pe .
NOTĂ: numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- 4 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
NOTĂ: dacă sunteți la o gaură par 3, nu sunt afișate informații despre fairway.
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați **În fairway**.
 - Dacă mingea dvs. nu a ajuns pe fairway, selectați **Ratare la dreapta** sau **Ratare la stânga**.
- 5 Dacă este necesar, introduceți numărul loviturilor de pedeapsă.

Setările de scor

În timpul unei runde, apăsați pe  și selectați **Setări > Stabilire scor**.

Metod. stabilire scor: schimbă metoda pe care o utilizează dispozitivul pentru a ține scorul.

Scor handicap: activează scorul cu handicap.

Setare handicap: setează handicapul când scorul cu handicap este activat.

Afișare scor: afișează scorul total al runde în partea de sus a clasamentului ([Ținerea scorului, pagina 29](#)).

Monit. statistici: permite urmărirea statisticilor pentru numărul de lovituri putt, zone „green” în regulament și lovituri fairway în timp ce jucați golf.

Penalități: permite urmărirea loviturilor de pedeapsă în timpul unui meci de golf ([Înregistrarea statisticilor, pagina 29](#)).

Solicitare: activează solicitarea de la începutul unei runde care vă întreabă dacă doriți să țineți scorul.

Despre scorul Stableford


Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setări de activitate, pagina 60](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

Fișa cu scoruri pentru un joc cu scoruri Stableford arată puncte în loc de diviziuni.

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Vizualizarea vitezei și direcției vântului

Funcția vânt este un indicator care arată viteza și direcția vântului în raport cu acul. Funcția vânt necesită o conexiune cu aplicația Garmin Golf.

1 Apăsați .

2 Selectați **Vânt**.

Săgeata indică direcția vântului în raport cu acul.

Vizualizarea direcției spre ac

Funcția PinPointer este o busolă care oferă asistență de direcție atunci când nu puteți să vedeți zona green. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

1 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .

2 Selectați **PinPointer**.


Săgeata indică locația acului.

Salvarea țintelor personalizate

În timp ce jucați o rundă, puteți salva până la cinci ținte personalizate pentru fiecare gaură. Salvarea unei ținte este utilă pentru a înregistra obiecte sau obstacole care nu figurează pe hartă. Puteți vizualiza distanțele până la aceste ținte utilizând ecranul cu obstacole și distanțe layup ([Partide de golf, pagina 23](#)).

1 Stați lângă ținta pe care doriți să o salvați.

NOTĂ: nu puteți salva o țintă situată departe de gaura selectată în momentul respectiv.


2 Pe ecranul cu informații despre găuri, apăsați pe .

3 Selectați **Ținte personalizate**.

4 Selectați un tip de țintă.



Modul cu cifre mari

Puteți schimba dimensiunea cifrelor de pe ecranul cu informații despre găuri.

- 1 În timpul unei runde, apăsați .
- 2 Selectați **Setări** > **Numere în font mare**.



Distanțele până la zona din față, centrul și spatele greenului apar cu caractere mari pe ecranul cu informații privind găurile.

- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza date suplimentare, inclusiv distanța PlaysLike până la mijlocul greenului, viteza și direcția vântului, precum și handicapul dvs.

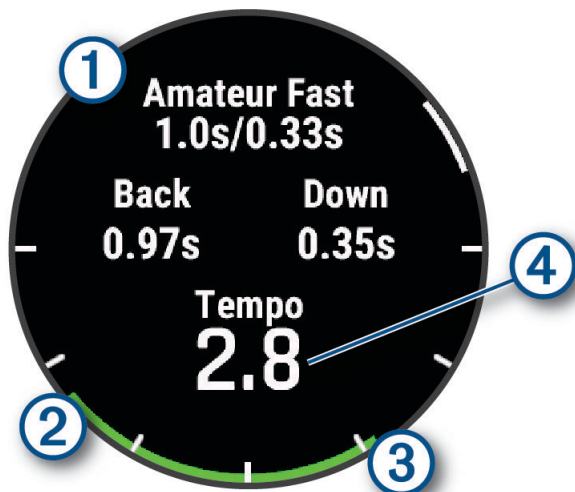
Antrenament ritm balans




Activitatea Antrenament tempo vă ajută să realizați un balans mai consecvent. Dispozitivul măsoară și afișează timpul de balans în spate și timpul de balans în jos. Dispozitivul afișează, de asemenea, ritmul dvs. de balans. Tempo-ul de balans este timpul de balans în spate împărțit la timpul de balans în jos, exprimat într-un raport. Un raport de 3:1 sau 3.0 este ritmul ideal al mișcării de lovire, obținut în urma studierii jucătorilor profesioniști.

Tempo balans ideal

Puteți obține ritmul ideal 3.0 utilizând diferite valori pentru timpii mișcării de lovire, de ex., 0,7 s/0,23 s sau 1,2 s/0,4 s. Fiecare jucător de golf poate avea un ritm de balans unic, pe baza abilității și experienței sale. Garmin oferă șase intervale de timp diferite.

Dispozitivul afișează un grafic care indică dacă timpii de rotire în spate sau în jos sunt prea rapizi, prea lenți sau potriviți pentru momentul selectat.





①	Opțiuni de sincronizare (raport timp de rotire în spate și în jos)
②	Timp de rotire în spate
③	Timp de rotire în jos
④	Ritmul dvs.
	Sincronizare bună
	Prea lent
	Prea rapid

Pentru a găsi sincronizarea ideală a balansului, ar trebui să începeți cu cea mai lentă sincronizare și să încercați câteva balansuri. Atunci când graficul de ritm este în mod constant verde atât pentru timpii de balansare în spate, cât și pentru cei de balansare în jos, puteți trece la următoarea sincronizare. Când găsiți o sincronizare confortabilă, o puteți utiliza pentru a obține balansuri și performanțe mai consecutive.



Analizarea ritmului dvs. de balans

Trebuie să loviți o minge pentru a vă vedea ritmul de balans.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Activități** > **Altele** > **Antrenament tempo**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Setări** > **Viteză mișcare de lovire** și selectați o opțiune.
- 5 Finalizați un balans complet și loviți mingea.
Ceasul afișează analiza balansului.







Vizualizare secvență sfaturi

Prima dată când utilizați activitatea de Antrenament tempo, ceasul afișează o secvență de sfaturi pentru a explica modul în care este analizat balansul dvs.

- 1 În timpul activității, apăsați .
- 2 Selectați **Sugestii**.
- 3 Apăsați pe  pentru a vizualiza următorul sfat.



Înregistrarea unei activități de urcare

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări. O rută este o cale de urcare pe un bolovan sau o formație mică de stânci.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Bouldering**.
- 3 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe , selectați setările activității și apoi selectați **Sistem de notare** pentru a modifica sistemul.
- 4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul pentru rută.
- 6 Începeți prima rută
- 7 Apăsați  pentru a încheia ruta.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 9 După pauză, apăsați pe  pentru a începe ruta următoare.
- 10 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 11 După ultima rută, apăsați pe  pentru a opri timerul rutei.
- 12 Selectați **Salvare**.


Inițierea unei expediții

Puteți utiliza activitatea **Expediție** pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timp ce înregistrați o activitate desfășurată pe durata mai multor zile.


- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **În aer liber** > **Expediție**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
Dispozitivul accesează modul de funcționare cu consum redus de energie și colectează punctele GPS ale traseului din oră în oră. Pentru a maximiza durata de viață a bateriei, dispozitivul dezactivează toți senzorii și toate accesoriile, inclusiv conexiunea la smartphone.

Înregistrarea manuală a unui punct de monitorizare





În timpul unei expediții, punctele de monitorizare sunt înregistrate automat pe baza intervalului selectat de înregistrare. Puteți înregistra manual un punct de monitorizare, în orice moment.

- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Adăugare punct**.

Vizualizarea punctelor de pe traseu





- 1 În timpul unei expediții, apăsați pe .
- 2 Selectați **Vizualizați puncte**.
- 3 Selectați un punct de pe traseu din listă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe să navigați la punctul de pe traseu, selectați **Deplasare la**.
 - Pentru a vizualiza informații detaliate despre punctul de pe traseu, selectați **Detalii**.

Pescuit

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Pescuit**.
- 3 Apăsați .
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga captura la numărul peștilor și a salva locația, selectați **Înregistrare captură**.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a seta un cronometru de interval, ora de încheiere sau memento pentru ora de încheiere a activității, selectați **Timere pescuit**.
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
 - Pentru a edita setările activității, selectați **Setări** și alegeți o opțiune (*Setări de activitate, pagina 60*).
- 5 După ce ați finalizat activitatea, apăsați  și selectați **Terminare pescuit**.

Vânătoare

Puteți salva locațiile relevante pentru vânătoare și puteți vizualiza harta cu locațiile salvate. În timpul unei activități de vânătoare, dispozitivul utilizează modul GNSS care conservă autonomia bateriei.




- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > În aer liber > Vânătoare**.
- 3 Apăsați  și selectați **Începere vânătoare**.
- 4 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității, selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune.
 - Pentru a salva locația curentă, selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vizualiza locațiile salvate în timpul acestei activități de vânătoare, selectați **Locații vânătoare**.
 - Pentru a vizualiza toate locațiile salvate precedent, selectați **Locații salvate**.
 - Pentru a naviga la o destinație, selectați **Navigare** și alegeți o opțiune.
- 5 După ce ați finalizat vânătoarea, apăsați pe  și selectați **Încheiere vânătoare**.

Rulează

Efectuarea unei alergări pe pistă

Înainte de a începe o alergare pe pistă, asigurați-vă că alergați pe o pistă de 400 m de formă standard.

Puteți utiliza activitatea de alergare pe pistă pentru a înregistra datele despre pista în aer liber, inclusiv distanța în metri și timpii intermediari.




- 1 Stați pe culoarul exterior al pistei.
- 2 De pe fața de ceas, apăsați .
- 3 Selectați **Activități > Alergare > Alergare pe pistă**.
- 4 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 5 Dacă alergați pe culoarul 1, treceți direct la pasul 8.
- 6 Selectați **Număr pistă**.
- 7 Selectați un număr de culoar.
- 8 Apăsați .
- 9 Alergați pe pistă.
- 10 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Sfaturi pentru înregistrarea unei alergări pe pistă

- Așteptați până când ceasul recepționează semnale de la sateliți înainte de a începe o alergare pe pistă.
- În timpul primei alergări pe o pistă nefamiliară, alergați 4 ture pentru a calibra distanța dvs. de monitorizare. Ar trebui să alergați puțin dincolo de punctul de start pentru a finaliza tura.
- Alergați pe același culoar la fiecare tură.
NOTĂ: distanța implicită Auto Lap® este de 1600 m sau 4 ture de pistă.
- Dacă folosiți alt culoar decât culoarul 1, setați numărul culoarului în setările activității.


Efectuarea unei alergări virtuale

Puteți asocia ceasul dvs. cu o aplicație terță compatibilă pentru a transmite datele despre ritm, puls sau cadență.








- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Alergare virtuală**.
- 3 Pe tabletă, laptop sau telefon, deschideți aplicația Zwift™ sau altă aplicație virtuală de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a porni o activitate de alergare și pentru a asocia dispozitivele.
- 5 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
- 6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 21](#)).¹
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra distanța parcursă pe banda de alergare pentru prima dată, selectați **Salvare**. Dispozitivul vă solicită să finalizați calibrarea benzii de alergare.
 - Pentru a calibra manual distanța parcursă pe banda de alergare după prima calibrare, selectați **Calibrare și salvare** > ✓.
- 5 Verificați afișajul benzii de alergare pentru distanța parcursă și introduceți distanța pe ceasul dvs.

Înregistrarea unei activități de alergare ultra


- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Alergare** > **Alergare Ultra**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Începeți alergarea.
- 5 Apăsați  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă.
SUGESTIE: puteți configura modul în care setarea Odihnă automată înregistrează sesiunile de odihnă și turele ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 36](#)).
- 6 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  pentru a relua alergarea.
- 7 Apăsați  sau  pentru a vizualiza paginile cu date suplimentare (opțional).
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra

Puteți personaliza opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerului de odihnă pentru activitatea Alergare Ultra.


Stare: permite înregistrarea automată a sesiunilor de odihnă.

Începere repaus: pornește automat timerul de odihnă atunci când vă opriți din alergat. Puteți utiliza opțiunea

Numai manual pentru a porni timerul de odihnă numai atunci când apăsați pe .





Încheiere repaus: stabilește ritmul necesar pentru a încheia o sesiune de odihnă.

Timp minim: setează intervalul de timp înainte de începerea sau terminarea unei sesiuni de odihnă.

Tasta pentru tură: setează butonul  pentru a înregistra o tură și a porni timerul de odihnă, pentru a porni doar timerul de odihnă sau pentru a înregistra doar o tură.

Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole

Atunci când participați la o cursă cu obstacole, puteți utiliza activitatea Cursă cu obstacole pentru a vă înregistra timpul pentru fiecare obstacol și timpul de alergare între obstacole.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Alergare > Cursă cu obstacole**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Apăsați  pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui obstacol.
NOTĂ: puteți configura setarea **Monitorizare obstacole** pentru a salva locațiile obstacolelor din prima buclă a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare.
- 5 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.


PacePro™ Antrenament

Mulți alergători le place să poarte o bandă de ritm în timpul unei curse pentru a atinge obiectivul cursei. Funcția PacePro vă permite să creați o bandă de ritm personalizată în funcție de distanță și ritm sau de distanță și timp. De asemenea, puteți crea o bandă de ritm pentru un traseu cunoscut, pentru a optimiza efortul depus pentru a menține ritmul în funcție de modificările de altitudine.

Puteți crea un plan PacePro utilizând aplicația Garmin Connect. Puteți previzualiza divizarea ritmului și diagrama altitudinilor înainte de a alerga pe traseu.




Descărcarea unui plan PacePro din Garmin Connect

Pentru a putea descărca un exercițiu din planul PacePro din Garmin Connect, trebuie să aveți cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 116).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați ●●●.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Strategii de stabilire a ritmului PacePro**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a crea și a salva un plan PacePro.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.





Crearea unui plan PacePro pe ceas

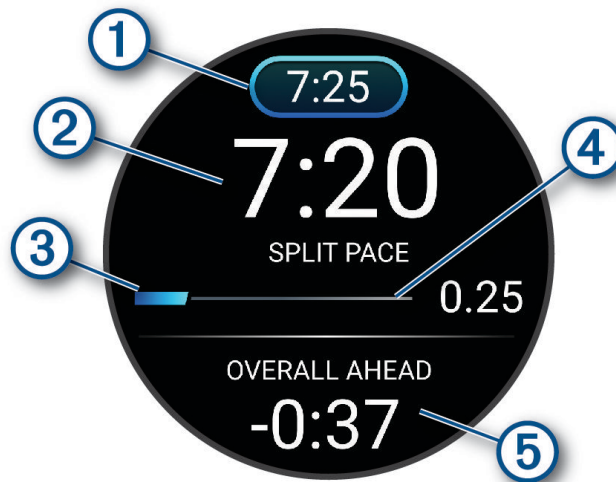
Înainte de a putea crea un plan PacePro pe ceas, trebuie să creați un traseu ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 135).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Trasee**.
- 5 Selectați un traseu.
- 6 Selectați **PacePro > Creare Nou**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ritm obiectiv** și introduceți ritmul dvs. țintă.
 - Selectați **Durată obiectiv** și introduceți timpul dvs. țintă.Ceasul afișează banda personalizată pentru ritm.
- 8 Apăsați pe .
- 9 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
 - Selectați **Vizualizare timpi intermediari** pentru a previzualiza timpii intermediari.
 - Selectați **Diagr. altitud.** pentru a vizualiza un grafic al altitudinilor de pe traseu.
 - Selectați **Hartă** pentru a vizualiza traseul pe hartă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a renunța la plan.


Inițierea unui plan PacePro

Înainte de a putea începe un plan PacePro, trebuie să descărcați un plan din contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament** > **Planuri PacePro**.
- 5 Selectați un plan.
- 6 Apăsați pe .
- SUGESTIE:** puteți previzualiza timpii intermediari, graficul de altitudinile și harta înainte de a accepta planul PacePro.
- 7 Selectați **Acceptare plan** pentru a iniția planul.
- 8 Dacă este necesar, selectați pentru a permite navigarea pe traseu.
- 9 Apăsați  pentru a porni timerul activității.



①	Ritm segmentat țintă
②	Ritm segmentat curent
③	Progres finalizare pentru segment
④	Distanță rămasă în segment
⑤	Timp total în avans sau în urma timpului țintă

SUGESTIE: puteți ține apăsat pe  și selecta **Oprește PacePro** > pentru a opri planul PacePro. Cronometrul activității continuă să meargă.

Înot

NOTĂ: ceasul are monitorul cardiac de la încheietura mâinii activat pentru înot. Ceasul este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept, cum ar fi accesoriile seria HRM-Pro™. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă ceasul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează la peste 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.




Viteza de înot critică (CSS): teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în istoricul dvs. de înot și în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).

Gratuit	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 41)


Sfaturi pentru activități de înot

- Apăsați pe  pentru a înregistra un interval în timpul înotului în aer liber.
- Înainte de a începe activitatea în bazin, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a selecta dimensiunea bazinului sau pentru a introduce o dimensiune personalizată.
Ceasul măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte. Când veți mai începe o activitate în bazin, ceasul va folosi această dimensiune a bazinului. Puteți ține apăsat pe , selecta setările activității și apoi selecta **Dimensiune bazin** pentru a modifica dimensiunea.
- Pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea bazinului și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriti timerul de activitate când vă odihniți.
- Apăsați pe  pentru a înregistra o pauză de odihnă în timpul înotului în bazin ([Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 41](#)).
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile de bazin.
- Pentru a ajuta ceasul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă cu putere în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.
- Când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți timerul de activitate sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor ([Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 41](#)).

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot.








SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală (*Setări de activitate, pagina 60*). În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe . Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

SUGESTIE: utilizați odihna manuală dacă luați pauze scurte sau dacă doriți interval de înot foarte precise.

Antrenament cu jurnalul de exerciții

Caracteristica jurnal de exerciții este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Puteți utiliza caracteristica jurnal de exerciții pentru a înregistra manual seturile de bătăi din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.




- 1 În timpul activității de înot în bazin, apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a vizualiza ecranul jurnalului de exerciții.
- 2 Apăsați pe  pentru a porni cronometrul al exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exerciții, apăsați pe .
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe un alt interval de exerciții, apăsați pe .
 - Pentru a începe un interval de înot, apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Ciclism

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu ceasul prin ANT+® ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)).

Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu. În timp de utilizați un trainer de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Ciclism** > **Ciclism în interior**.
- 3 Țineți apăsat .
- 4 Selectați **Opțiuni trainer inteligent**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a efectua o cursă.
 - Selectați **Urmați exercițiul** pentru a efectua un exercițiu salvat ([Exerciții, pagina 7](#)).
 - Selectați **Parcure traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 133](#)).
 - Selectați **Setare putere** pentru a seta valoarea puterii țintă.
 - Selectați **Setare gradient** pentru a seta valoarea înclinației simulate.
 - Selectați **Setare rezistență** pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 6 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.
Antrenorul mărește sau reduce rezistența pe baza informațiilor privind altitudinea pentru traseul sau tura respective.

Ghidul pentru putere

Puteți crea și utiliza o strategie pentru putere pentru a vă planifica efortul pe un traseu. Dispozitivul dvs. fēnix utilizează FTP, altitudinea traseului și durata estimată pentru finalizarea traseului pentru a crea un Ghidul pentru putere personalizat.




Unul dintre cei mai importanți pași în planificarea unei strategii reușite pentru Ghidul pentru putere este alegerea nivelului de efort. Depunerea unui efort mai mare pe traseu va spori recomandările noastre privind puterea, iar alegerea unui efort mai ușor le va reduce ([Crearea și utilizarea unui Ghid pentru putere, pagina 43](#)). Principalul obiectiv al unui Ghidul pentru putere este să vă ajute să finalizați traseul pe baza informațiilor cunoscute despre aptitudinile dvs., nu pentru obținerea unui anumit timp țintă. Puteți ajusta nivelul de efort în timpul turei.

Ghidurile Ghidul pentru putere sunt asociate întotdeauna cu un traseu și nu pot fi utilizate fără antrenamente sau segmente. Puteți să vizualizați și să vă editați strategia în aplicația Garmin Connect și să o sincronizați cu dispozitive Garmin compatibile. Această caracteristică necesită un contor de putere, care trebuie asociat cu dispozitivul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)).

Crearea și utilizarea unui Ghid pentru putere

Pentru a putea crea un ghid pentru putere, trebuie să asociați un contor de putere cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)). De asemenea, trebuie să aveți un traseu încărcat pe ceas ([Crearea unui traseu în Garmin Connect, pagina 135](#)).

Puteți crea un ghid pentru putere și în aplicația Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate de ciclism în aer liber.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Antrenament > Power Guide > Creare Nou**.
- 5 Selectați un traseu ([Trasee, pagina 133](#)).
- 6 Selectați o poziție de deplasare.
- 7 Selectați o greutate a echipamentului.
- 8 Apăsați pe  și selectați **Utilizare plan**.

SUGESTIE: puteți previzualiza harta, diagrama altitudinilor, nivelul de efort, setările și timpii intermediari. De asemenea, puteți ajusta nivelul de efort, terenul, poziția de deplasare și greutatea echipamentului înainte de a începe cursa.






Sporturi multiple

Aleții de triatlon, biatlon și alți practicanți de multi-sport pot profita de activitățile multi-sport, precum Triatlon sau Swimrun. În timpul unei activități cu mai multe sporturi, puteți trece de la o activitate la alta și puteți vedea în continuare timpul total. De exemplu, puteți comuta de la ciclism la alergare și vă puteți vizualiza timpul total pentru ciclism și alergare pe parcursul întregii activități cu mai multe sporturi.


Puteți personaliza o activitate multi-sport sau puteți folosi configurația activității de triatlon implicită pentru un triatlon standard.

Antrenament pentru triatlon

Atunci când participați la triatlon, puteți utiliza activitatea triatlon pentru a face rapid tranziția la fiecare segment sportiv, pentru a cronometra fiecare segment și pentru a salva activitatea.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Reprize de înot > Triatlon**.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
NOTĂ: Modif. aut. sport este setarea implicită pentru activități multisport ([Setări de activitate, pagina 60](#)).
- 4 Dacă este necesar, apăsați  la începutul și la sfârșitul fiecărei tranziții ([Cum anulez apăsarea butonului Tură?, pagina 158](#)).
Funcția de tranziție este activată în mod implicit și durata tranziției este înregistrată separat de durata activității. Funcția de tranziție poate fi activată sau dezactivată pentru setările activității de triatlon. Dacă tranzițiile sunt dezactivate, apăsați pe  pentru a schimba sportul.
- 5 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Crearea unei activități cu sporturi multiple

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Editare** > **Adăugare** > **Sporturi multiple**.
- 3 Selectați un tip de activitate cu sporturi multiple sau introduceți un nume particularizat. Numele duplicate de activități includ un număr. De exemplu, Triatlon(2).
- 4 Selectați două sau mai multe activități.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți selecta dacă să includeți sau nu tranzițiile.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea cu sporturi multiple.

Activități în sala de sport

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior ([Setări de activitate, pagina 60](#)).



Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul ceasului. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.





SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

Când mergeți pe bicicletă cu funcția GPS dezactivată, datele privind viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către ceas (de exemplu un senzor de viteză sau de cadență).




Înregistrarea unei activități de antrenament de forță


Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Sală de sport** > **Forță**.
- 3 Selectați un exercițiu.
- 4 Apăsați pe  pentru a vedea o listă cu etapele exercițiului (opțional).

SUGESTIE: în timp ce vizualizați etapele exercițiului, puteți apăsa pe  și apoi pe  pentru a vizualiza o animație a exercițiului selectat, dacă este disponibilă.
- 5 Când ați terminat de vizualizat pașii antrenamentului, apăsați pe  și selectați **Efectuare antrenament**.
- 6 Apăsați  și selectați **Inițiere antrenament**.
- 7 Începeți primul set.

Ceasul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.

SUGESTIE: ceasul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcărilor, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 8 Apăsați pe  pentru a finaliza setul și pentru a trece la exercițiul următor, dacă este disponibil. Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set.
- 9 Dacă este necesar, apăsați  sau  pentru a edita numărul de repetări.

SUGESTIE: puteți adăuga și greutatea utilizate pentru set.
- 10 Dacă este necesar, apăsați pe  când terminați pauza pentru a începe următorul set.
- 11 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.

12 După ultimul set, apăsați pe  și selectați **Stop exercițiu**.

13 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități HIIT

Puteți utiliza timere specializate pentru a înregistra o activitate de antrenament cu intervale de mare intensitate (HIIT).


1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Activități > Sală de sport > HIIT**.


3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
- Selectați **Timere HIIT > AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde pe cât posibil în timpul unei perioade de timp setată.
- Selectați **Timere HIIT > EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
- Selectați **Timere HIIT > Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
- Selectați **Timere HIIT > Personalizare** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.
- Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.

4 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.

5 Apăsați  pentru a începe prima rundă.

Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.








6 Dacă este necesar, apăsați  pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.

7 După ce terminați activitatea, apăsați  pentru a opri timerul de activitate.

8 Selectați **Salvare**.

Înregistrarea unei activități de urcare în interior

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări în interior. O rută este un traseu de urcare pe un perete de stâncă în interior.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** > **Sală de sport** > **Cățărare în interior**.
- 3 Selectați  pentru a înregistra statisticile rutei.
- 4 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: data viitoare când veți începe o activitate de escaladare în interior, dispozitivul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe , puteți selecta setările activității și apoi **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.
- 5 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 6 Apăsați .
- 7 Începeți prima rută
NOTĂ: când cronometrul funcționează, dispozitivul blochează automat butoanele pentru a împiedica apăsarea accidentală a acestora. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ceasul.
- 8 Când terminați ruta, coborâți pe sol.
Cronometrul de odihnă pornește automat când sunteți pe sol.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți apăsa  pentru a finaliza ruta.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva o rută finalizată, selectați **Finalizat**.
 - Pentru a salva o rută nefinalizată, selectați **Rută încercată**.
 - Pentru a șterge ruta, selectați **Renunțare**.
- 10 Introduceți numărul de eșecuri pentru rută.
- 11 După ce se termină pauza de odihnă, apăsați  și începeți următoarea rută.
- 12 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 13 Apăsați .
- 14 Selectați **Salvare**.



Scufundări


Avertismente privind scufundările



AVERTISMENT




- Funcțiile pentru scufundări ale acestui dispozitiv sunt destinate utilizării doar de către scafandri certificați. Acest dispozitiv nu trebuie să fie utilizat drept computer unic pentru scufundări. Introducerea eșuată în dispozitiv a informațiilor referitoare la scufundare poate duce la vătămări corporale grave sau deces.
- Nu depășiți clasificarea privind adâncimea maximă de scufundare pentru dispozitivul (*Specificații*, pagina 151).
- Asigurați-vă că înțelegeți pe deplin utilizarea, afișajele și limitările dispozitivului dvs. Dacă aveți întrebări cu privire la acest manual sau la dispozitiv, rezolvați întotdeauna orice discrepanțe sau confuzii înainte de a vă scufunda cu dispozitivul. Rețineți întotdeauna că sunteți responsabil pentru propria siguranță.
- Există întotdeauna riscul bolii de decompresie (DCI) pentru orice profil de scufundare, chiar dacă urmați planul de scufundări furnizat de tabelele de scufundări sau de un dispozitiv pentru scufundări. Nicio procedură, niciun dispozitiv pentru scufundări și niciun tabel de scufundări nu vor elimina posibilitatea apariției DCI sau a toxicității oxigenului. Organismul unei persoane se poate modifica de la o zi la alta. Acest dispozitiv nu poate contabiliza aceste variații. Vi se recomandă insistent să rămâneți între limitele oferite de acest dispozitiv pentru a minimiza riscul de DCI. Trebuie să consultați un medic cu privire la nivelul dvs. de fitness înainte de a începe scufundarea.
- Utilizați întotdeauna instrumente de butelie, inclusiv un manometru de adâncime, un indicator submersibil de presiune și un cronometru sau un ceas. Trebuie să aveți acces la tabelele de decompresie atunci când faceți scufundări cu acest dispozitiv.
- Efectuați verificări de siguranță înainte de scufundare, cum ar fi verificarea funcționării corespunzătoare a dispozitivului și a setărilor, funcția de afișare, nivelul bateriei, presiunea buteliei și bulele de aer pentru a verifica dacă furtunurile prezintă scurgeri.
- Acest dispozitiv nu trebuie să fie distribuit între mai mulți utilizatori în scopul scufundării. Profilurile de scafandru sunt specifice utilizatorului și utilizarea profilului unui alt scafandru poate avea drept rezultat informații derutante care ar putea duce la vătămare corporală sau deces.
- Din motive de siguranță, nu trebuie să vă scufundați niciodată singur. Scufundați-vă împreună cu un prieten desemnat de dvs. De asemenea, trebuie să rămâneți cu alte persoane pentru o perioadă de timp îndelungată după o scufundare, din cauză că eventualul debut al bolii de decompresie (DCI) poate fi întârziat sau declanșat de activitățile de la suprafață.
- Acest dispozitiv nu este destinat activităților de scufundare comercială sau profesionistă. Este destinat doar în scopuri de recreere. Activitățile de scufundare comercială sau profesionistă pot expune utilizatorul la adâncimi sau condiții extreme care sporesc riscul de DCI.
- Nu vă scufundați cu o butelie cu gaz dacă nu i-ați verificat personal conținutul și nu ați introdus valoarea analizată în dispozitiv. Neverificarea conținutului buteliei și neintroducerea valorilor corespunzătoare ale gazului în dispozitiv vor avea drept rezultat informații incorecte de planificare a scufundării și s-ar putea solda cu vătămări corporale grave sau deces.
- Scufundarea cu mai mult de un amestec de gaze prezintă un risc mult mai mare decât scufundarea cu un singur amestec de gaze. Greșelile asociate cu utilizarea mai multor amestecuri de gaze pot duce la vătămări corporale grave sau deces.
- Asigurați întotdeauna o ascensiune în siguranță. O ascensiune rapidă crește riscul de DCI.
- Dezactivarea funcției de blocare a decompresiei pe dispozitiv poate avea drept rezultat creșterea riscului de DCI, care se poate solda cu vătămare corporală sau deces. Dezactivați această funcție pe propria răspundere.
- Nerespectarea unei opriri necesare de decompresie poate avea drept rezultat vătămări corporale grave sau deces. Nu urcați niciodată deasupra adâncimii de oprire afișate pentru decompresie.
- Efectuați întotdeauna o oprire de siguranță între 3 și 5 metri (9,8 și 16,4 picioare) timp de 3 minute, chiar dacă nu este necesară o oprire de decompresie.



Începerea unei scufundări

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați **Scufundări** și **Scuba Dive** sau **Scufundare în apnee**.
NOTĂ: prima dată când efectuați o activitate de scufundare, trebuie să selectați categoria **Scufundări** înainte de a alege un tip de scufundare. Tipul de scufundare selectat este adăugat la lista activităților preferate (*Personalizarea listei de activități favorite, pagina 58*).
- 4 Ținând încheietura mâinii deasupra apei, așteptați până când ceasul obține semnale GPS și bara de stare este completă (opțional).
Ceasul obține semnale GPS pentru a vă salva locația de intrare în apă.
- 5 Revizuiți setările de pe ecranul de verificare prealabilă a scufundării și apăsați  până când apare ecranul principal de date despre scufundare.


NOTĂ: dacă este necesar, puteți apăsa  pentru a edita opțiunile activității de scufundare, cum ar fi gazele, tipul de apă și alertele.

- 6 Apoi coborâți pentru a începe scufundarea.
Timerul de activitate pornește automat când ajungeți la o adâncime de 1,2 m (4 ft.).
NOTĂ: dacă începeți o scufundare fără a selecta un mod de scufundare, ceasul utilizează modul și setările de scufundare utilizate cel mai recent, iar locația de începere a scufundării nu este salvată.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Apăsați  pentru a derula ecranele de date și busola de scufundare.
 - Apăsați  pentru a vizualiza meniul de scufundare.
- 8 Când sunteți pregătit să încheiați sesiunea de scufundare, urcați la suprafață.
Viteza de ascensiune apare pe indicator.



	Verde	Bună. Ascensiunea este sub 7,9 m (26 ft.) per minut.
	Galben	Moderat de ridicată. Ascensiunea este cuprinsă între 7,9 și 10,1 m (26 și 33 ft.) per minut.
	Roșu	Prea ridicată. Ascensiunea este de peste 10,1 m (33 ft.) per minut.


- 9 Țineți încheietura mâinii deasupra apei până când ceasul obține semnale GPS și salvează locația de ieșire din apă (opțional).
- 10 Selectați o opțiune:
 - Pentru o activitate **Scuba Dive**, așteptați timerul **Expirare salvare automată** să termine numărătoarea inversă.
NOTĂ: când urcați la 1 m (3,3 ft.), timerul **Expirare salvare automată** începe numărătoarea inversă.
Puteți apăsa  și selecta **Oprire scufundare** pentru a salva scufundarea înainte ca timerul să termine numărătoarea inversă.
 - Pentru o activitate de **Scufundare în apnee**, apăsați  și selectați **Oprire scufundare**.
Ceasul salvează activitatea de scufundare.

Navigarea cu ajutorul busolei de scufundări

1 În timpul unei activități de **Scuba Dive**, apăsați  pentru a vizualiza busola de scufundare.

2 Apăsați  și selectați **Busolă > Setare direcție** pentru a seta direcția.
Busola indică direcția dvs. printr-un semn verde.

SUGESTIE: puteți seta rapid direcția ținând apăsat  și .

3 Apăsați  și selectați **Busolă**.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta din nou direcția, selectați **Schimbare direcție**.
- Pentru a schimba direcția cu 180 de grade, selectați **Setare la Destinatar**.

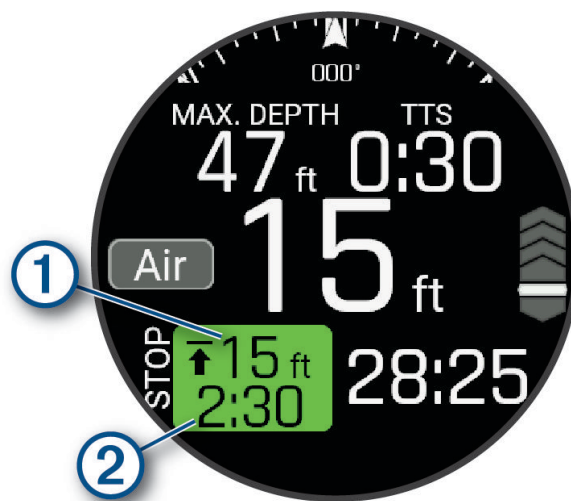
NOTĂ: busola indică direcția opusă cu un indicator roșu.

- Pentru a seta direcția cu 90 de grade spre stânga sau spre dreapta, selectați **Setare la 90L** sau **Setare la 90R**.
- Pentru a șterge direcția, selectați **Ștergere direcție**.

Efectuarea unei opriri de siguranță

În timpul fiecărei scufundări, trebuie să efectuați o oprire de siguranță pentru a reduce riscul de rău de adâncime.

1 După o scufundare de cel puțin 11 m (35 ft.), urcați la 5 m (15 ft.).
Informațiile despre oprirea de siguranță apar pe ecranele de date.



① Plafonul de adâncime a opririi de siguranță.

② Timerul pentru oprirea de siguranță.
Când sunteți la 1 m (5 ft.) de plafonul de adâncime, timerul începe număratoarea inversă.

2 Rămâneți la 2 m (8 ft.) de plafonul de adâncime a opririi de siguranță până când timerul pentru oprirea de siguranță ajunge la zero.

NOTĂ: dacă urcați la peste 3 m (8 ft.) deasupra plafonului de adâncime a opririi de siguranță, timerul pentru oprirea de siguranță se întrerupe și dispozitivul vă indică să coborâți sub plafonul de adâncime. Dacă veți coborî sub 11 m (35 ft.), timerul pentru oprirea de siguranță se resetează.

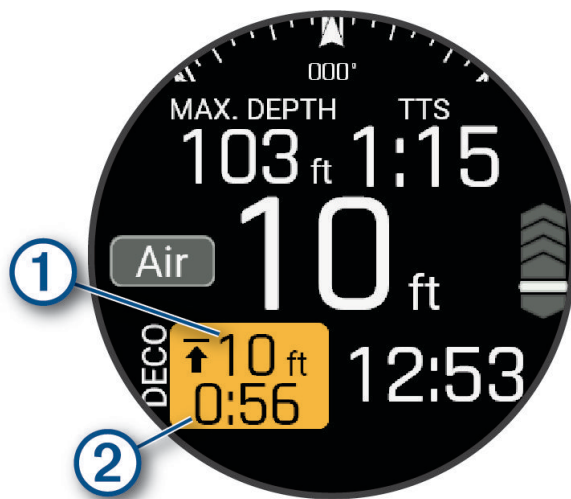
3 Continuați urcarea spre suprafață.

Efectuarea unei opriri pentru decompresie

În timpul scufundărilor, trebuie să efectuați toate opririle pentru decompresie obligatorii, pentru a reduce riscul de rău de adâncime. Ratarea opririlor pentru decompresie adaugă un risc semnificativ.

- 1 Când depășiți timpul limită fără decompresie (NDL), începeți urcarea.

Informațiile despre oprirea pentru decompresie apar pe ecranele de date.



① Plafonul de adâncime a opririi pentru decompresie.

② Timerul pentru oprirea pentru decompresie.

- 2 Rămâneți la 0,6 m (2 ft.) de plafonul de adâncime a opririi pentru decompresie până când timerul pentru oprirea pentru decompresie ajunge la zero.

NOTĂ: dacă urcați la peste 0,6 m (2 ft.) deasupra plafonului de adâncime a opririi pentru decompresie, timerul pentru oprirea pentru decompresie se întrerupe și dispozitivul vă indică să coborâți sub plafonul de adâncime. Adâncimea și plafonul de adâncime sunt afișate intermitent în roșu până ajungeți în intervalul de siguranță.

- 3 Continuați urcarea până la suprafață sau până la următoarea oprire pentru decompresie.

Depășirea limitei de adâncime

⚠ AVERTISMENT

Dacă ceasul depășește adâncimea nominală de scufundare de 40 m (131,2 ft) și limita de adâncime de scufundare de 45 m (147,6 ft), ceasul va înceta să raporteze măsurători de adâncime până când urcați deasupra limitei de adâncime.

ATENȚIONARE

Dacă ceasul depășește limita de adâncime de 45 m (147,6 ft) în timpul unei scufundări, nu veți putea începe nicio altă activitate de scufundare în următoarele 24 de ore.



Ceasul dvs. este certificat pentru scufundări până la o adâncime de 40 m (131,2 ft.). Când depășiți o limită de adâncime de scufundare de 45 m (147,6 ft.), ceasul nu mai raportează adâncimea, iar pe ecran apare **Nicio îndrumare**. Când urcați la peste 45 m (147,6 ft.), ceasul continuă să raporteze adâncimea. Informațiile care necesită solicitarea precisă a țesuturilor nu sunt disponibile pentru restul scufundării, inclusiv timpul pentru limita de decompresie (NDL), durata de oprire și timpul până la suprafață (TTS).

După depășirea limitei de adâncime în timpul unei scufundări, activitatea **Scuba Dive** nu este disponibilă timp de 24 de ore pentru a preveni ghidarea incorectă. Nu puteți dezactiva funcția **Blocare decompresie** după ce ați depășit adâncimea nominală de scufundare a ceasului (*Setări avansate pentru scufundare, pagina 52*).



Setări pentru scufundare

Puteți personaliza setările de scufundare în funcție de nevoile dvs. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate modurile de scufundare.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de scufundare, apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.

Setări avansate: personalizează setările avansate pentru activitățile de scufundare ([Setări avansate pentru scufundare, pagina 52](#)).

Disc.scuf.apnee: setează tipul de disciplină pentru scufundarea în apnee.

Expirare salvare automată: stabilește durata de timp înainte ca ceasul să încheie și să salveze o scufundare după ieșirea la suprafață.

Conservatorism: setează nivelul de conservatorism pentru calculele de decompresie pentru scuba diving. Un nivel mai ridicat de conservatorism furnizează o durată mai scurtă pe fundul apei și o durată mai lungă de urcare.

Setări de afișare: setează luminozitatea ecranului și timpul de așteptare pentru activitățile de scufundare.

Gaz: setează amestecul de gaze utilizat pentru scufundări.

PO2: setează pragurile presiunii parțiale a oxigenului (PO2), în bari, pentru avertismente și alerte critice pentru scuba diving ([Alertele de scufundare, pagina 53](#)). Valoarea Avertisment PO2 este pragul pentru cel mai înalt nivel al concentrației de oxigen la care doriți să ajungeți. Valoarea PO2 nivel critic este pragul pentru nivelul maxim al concentrației de oxigen la care ar trebui să ajungeți.



Mod bazin: activează modul bazin pentru scuba diving. Când ceasul este în modul pentru scufundarea în bazin, funcția de blocare pentru decompresie funcționează normal, dar scufundările nu sunt salvate în jurnalul de scufundare.

Opr.sig.: setează durata opririi de siguranță pentru scuba diving.

Tip apă: setați tipul de apă pentru activitățile de scufundare.

Setări avansate pentru scufundare

Puteți personaliza setările de scufundare în funcție de nevoile dvs. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate modurile de scufundare.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate de scufundare, apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.

Scufundare automată: începe automat o activitate de scufundare bazată pe ultimul tip de scufundare atunci când începeți coborârea. Puteți utiliza opțiunea Amânare alarmă pentru a dezactiva temporar această funcție.

Dublă atingere pentru derulare: derulează ecranele de date pentru scufundare atunci când atingeți de două ori ceasul. Dacă observați o derulare accidentală, puteți să utilizați opțiunea Sensibilitatea pentru a regla viteza de reacție.

Tasta UP: activează  în timpul activităților de scufundare pentru a preveni apăsarea involuntară a butonului.

Puls la încheietura mâinii: activează monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii pentru scufundări.

Busolă: calibrează și setează referința nordică pentru busolă (*Calibrarea manuală a busolei, pagina 146*).

Sateți: setează sistemul de sateliți care va fi utilizat pentru locațiile de începere și de terminare a scufundării (*Setări satelit, pagina 65*).

Blocare decompresie: activează funcția de blocare a decompresiei. Această funcție împiedică activitățile de scuba diving timp de 24 de ore dacă ați depășit un plafon de decompresie timp de peste trei minute.

NOTĂ: totuși, puteți dezactiva funcția de blocare decompresie după depășirea unui plafon de decompresie. Nu puteți dezactiva funcția de blocare a decompresiei după ce ați depășit limita de adâncime de scufundare a ceasului (*Depășirea limitei de adâncime, pagina 50*).

Scufundări la altitudine

La altitudini mai înalte, presiunea atmosferică este mai redusă și corpul dvs. conține o cantitate mai mare de azot decât la începutul unei scufundări la nivelul mării. Dispozitivul compensează schimbările de altitudine automat, folosind senzorul de presiune barometrică. Valoarea presiunii absolute utilizate de modelul de decompresie nu este afectată de altitudine sau de presiunea manometrului afișată pe ceas.

Alertele de scufundare personalizate

Puteți seta alerte personalizate pentru scufundări pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru a atinge un anumit obiectiv sau pentru a vă crește gradul de conștientizare cu privire la mediul dvs.

Nume alertă	Mod de scufundare	Descriere
Adâncime	Scuba diving sau scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Flotabilitate neutră	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Pornire/oprire	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când începeți sau încheiați o scufundare.
Timer suprafață	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge.
Adâncime țintă	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți adâncimea selectată.
Timp	Scuba diving sau scufundare în apnee	Alerta este declanșată când intervalul de timp selectat se scurge.
Variometru	Scufundare în apnee	Alerta este declanșată când atingeți intervalul de adâncime selectat.

Alertele de scufundare

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
Fără	Ați finalizat oprirea pentru decompresie.	Valorile adâncimii de oprire pentru decompresie și duratei se aprind intermitent în albastru timp de cinci secunde.
Fără	Valoarea presiunii parțiale a oxigenului (PO2) este peste valoarea de avertizare specificată.	Valoarea PO2 se aprinde intermitent în galben.
%1 un.OTU acum. Înch.scuf.acum.	Nivelul unităților de toxicitate a oxigenului este peste limita de siguranță. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numărul de unități acumulate.	Alerta apare la fiecare două minute, de până la trei ori.
250 unități OTU acumulate.	Unitățile de toxicitate a oxigenului (OTU) sunt în număr de 250 și vă apropiați de limita de siguranță, de 300 de unități.	Fără
Pregătire pentru Deco Stop	Vă aflați în intervalul (3 m sau 9,8 ft.) în care este necesară o oprire deoarece atingeți adâncimea de oprire pentru decompresie.	Fără
Apropiere de adâncimea limită fără decompresie.	Au mai rămas 10 minute din limita fără decompresie (NDL).	Alerta apare din nou când mai rămân 5 minute din NDL.
Urcați prea repede. Reduceți viteza de urcare.	Urcați cu o viteză mai mare de 9,1 m/min. (30 ft./min) de peste 5 secunde.	Fără
Niv.desc.al bat.e crit. Înc.scuf.acum.	Energia rămasă a bateriei este sub 10%.	Alerta apare când nivelul de energie al bateriei ceasului este sub 10% și, de asemenea, pe ecranul verificărilor preliminare pentru următoarea scufundare.
Bateria este aproape descărcată.	Energia rămasă a bateriei este sub 20%.	Alerta apare când nivelul de energie al bateriei ceasului este sub 20% și, de asemenea, pe ecranul verificărilor preliminare pentru următoarea scufundare.
Toxicitate SNC la %1%. Încheiați scufundarea acum.	Toxicitatea oxigenului la nivelul sistemului nervos central este prea ridicată. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit de procentul curent al toxicității la nivelul SNC.	Alerta apare la fiecare două minute, de până la trei ori.
Toxicitate SNC la 80%.	Toxicitatea oxigenului la nivelul sistemului nervos central (SNC) este la 80 % din limita de siguranță.	Alerta apare în timpul unei scufundări și pe ecranul de verificări preliminare scufundării la următoarea scufundare.
Ghidare decompresie/NDL indisponibilă.	Ați depășit limita adâncimii de scufundare pentru ceas.	Informațiile care necesită solicitarea precisă a țesuturilor nu sunt disponibile pentru restul scufundării, inclusiv timpul NDL, durata de oprire și timpul până la suprafață (TTS). Câmpul NDL este înlocuit cu un mesaj de avertizare.

Mesaj de alertă	Cauză	Acțiune ceas
Decompresie ștersă	Ați finalizat toate opririle pentru decompresie.	Fără
Coborâți sub limita de decompresie.	Vă aflați la peste 0,6 m (2 ft.) deasupra plafonului de decompresie.	Valorile pentru adâncimea curentă și adâncimea de oprire se aprind intermitent în roșu. Dacă rămâneți deasupra plafonului de decompresie mai mult de trei minute, se activează funcția de blocare pentru decompresie.
Coborâți la nivelul de oprire în siguranță totală.	Vă aflați la peste 2 m (8 ft.) deasupra plafonului pentru oprirea de siguranță.	Valorile pentru adâncimea curentă și adâncimea de oprire se aprind intermitent în galben.
Scufundarea se va termina în %1 secunde.	Ceasul va încheia și salva automat scufundarea. În timpul unei scufundări, „%1” este înlocuit cu numărul de secunde.	Fără
Nu vă scufundați. Senzorul de adâncime nu a putut fi citit.	Ceasul are date nevalide sau lipsă de la senzorul de adâncime înainte de începerea unei scufundări.	Nu începeți scufundarea. Apelați Serviciul de asistență pentru produse Garmin.
Senz. adân. nu a putut fi citit. Înch. scuf. acum.	Ceasul are date nevalide sau lipsă de la senzorul de adâncime după începerea unei scufundări.	Utilizați un computer de scufundări de rezervă sau un plan de scufundare și încheiați scufundarea. Apelați Serviciul de asistență pentru produse Garmin.
NDL depășită. Decompresie necesară acum.	Ați depășit intervalul NDL.	Ceasul începe să ofere îndrumări pentru o oprire de decompresie.
Valoarea PO2 este ridicată.	Valoarea PO2 este peste valoarea critică specificată.	Valoarea PO2 se aprinde intermitent în roșu. Alerta apare la fiecare 30 de secunde de până la trei ori, până când urcați la un nivel sigur.
Oprire de siguranță ștersă	Ați finalizat oprirea de siguranță.	Fără
Oprire de siguranță începută	Ați urcat la peste 6 m (20 ft.) fără alte îndrumări pentru decompresie.	Cronometrul pentru oprirea de siguranță începe numărătoarea inversă, dacă este configurat.
Ceas repornit. Evaluați condițiile de scufundare.	Ceasul a repornit în timpul scufundării.	Ceasul simulează scufundarea pentru intervalul în care a repornit. Deoarece este posibil ca alte alerte să nu fi fost declanșate, evaluați adâncimea și condițiile de scufundare curente.

Sporturi de iarnă



Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noi pârtii de schi când începeți să coborâți dealul.

1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Vizualizare coborâri**.

4 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.

Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

Înregistrarea unei activități de schi în afara pistei sau snowboarding

Activitatea de schi în afara pistei sau snowboarding vă permite să comutați de la modul de monitorizare a urcării la cel de monitorizare a coborârii, astfel încât să vă monitorizați cu precizie statisticile. Puteți personaliza setarea Monitorizare mod pentru a comuta automat sau manual modurile de monitorizare ([Setări de activitate, pagina 60](#)).


1 De pe fața de ceas, apăsați pe .


2 Selectați o opțiune:


- Selectați **Activități > Sporturi de iarnă > Schi în afara pistei**.
- Selectați **Activități > Sporturi de iarnă > Snowboardind în afara pistei**.

3 Selectați o opțiune:

- Dacă începeți o activitate în urcare, selectați **În urcare**.
- Dacă vă începeți activitatea deplasându-vă în josul pantei, selectați **În coborâre**.

4 Apăsați  pentru a porni timerul de activitate.

5 Dacă este necesar, apăsați  pentru a comuta între modurile de monitorizare urcare și coborâre.

6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe  și selectați **Salvare**.

Date despre putere pentru schi fond

NOTĂ: accesoriul seria HRM-Pro trebuie să fie asociat cu ceasul fēnix prin tehnologia ANT+.




Puteți să utilizați ceasul fēnix compatibil, asociat cu accesoriul seria HRM-Pro pentru a furniza feedback în timp real despre performanța activității de schi fond. Randamentul de putere este măsurat în wați. Factorii care afectează puterea includ viteza, schimbările de altitudine, vântul și starea zăpezii. Puteți să utilizați randamentul de putere pentru a măsura și îmbunătăți performanța privind schiatul.

NOTĂ: valorile privind puterea din timpul schiatului sunt în general mai reduse decât cele pentru ciclism. Acest fenomen este normal și are loc deoarece oamenii sunt mai eficienți ca cicliști decât ca schiori. Se întâmplă frecvent ca valorile puterii pentru schi să fie cu 30 - 40 de procente mai mici decât valorile puterii pentru ciclism la antrenamente de aceeași intensitate.

Sporturi acvatice

Vizualizarea activităților sportive acvatice

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei activități sportive acvatice utilizând funcția de rulare automată. Această funcție înregistrează automat noile activități pe baza mișcării dvs. Timerul activității pune pauză când vă opriți. Timerul activității pornește automat când crește viteza dvs. de mișcare. Puteți vizualiza detaliile activității de pe ecranul oprit sau în timp ce timerul de activitate funcționează.

- 1 Începeți o activitate specifică sporturilor acvatice, precum schi nautic.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Vizualizare coborâri**.
- 4 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.

Ecranele activităților includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă și viteza medie.

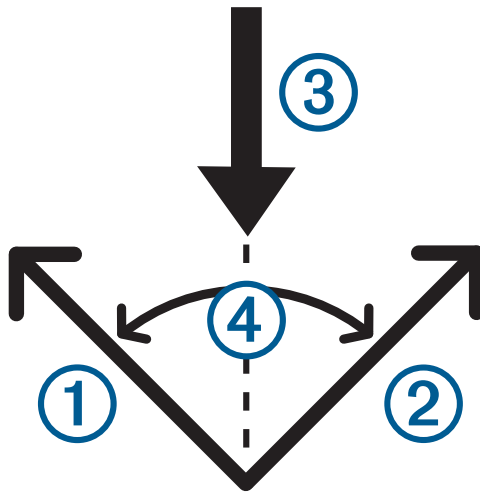
Navigare

Asistența pentru direcție

ATENȚIE

Ceasul folosește un curs peste sol bazat pe GPS pentru a stabili traseul în funcția Asistență pentru direcție și nu ia în calcul alți factori care ar putea afecta direcția ambarcațiunii, precum curenții și marea. Aveți responsabilitatea de a conduce vasul dvs. în siguranță și cu prudență.







În timp ce navigați sau participați la o cursă în condiții de vânt, funcția de asistență pentru direcție vă poate ajuta să stabiliți dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată. Când calibrați funcția Asistență pentru direcție, ceasul înregistrează măsurătorile Curs peste sol (COG) la babord ① și la tribord ② și folosește COG pentru a calcula direcția medie reală a vântului ③ și unghiul direcției de deplasare a ambarcațiunii ④.









Ceasul folosește aceste date pentru a stabili dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată din cauza modificărilor vântului.

În mod implicit, funcția Asistență pentru direcție este setată la automat. De fiecare dată când calibrați datele COG pentru babord și tribord, ceasul recalibrează partea opusă și direcția reală a vântului. Puteți modifica setarea asistenței pentru direcție pentru a introduce un unghi fix al cursei sau direcția reală a vântului.







Calibrarea funcției Asistență pentru direcție

- 1 De pe fața de ceas, selectați .
- 2 Selectați **Sporturi acvatice** și selectați **Navigare**.
- 3 Selectați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați ecranul de asistență pentru direcție la ecranele de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).
- 4 Selectați .
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra partea de la tribord, selectați .
 - Pentru a calibra partea de la babord, selectați .**SUGESTIE:** dacă vântul bate dinspre tribordul vasului, trebuie să calibrați tribordul. Dacă vântul bate dinspre babordul vasului, trebuie să calibrați babordul.
- 6 Așteptați ca dispozitivul să calibreze funcția Asistența pentru direcție.
Va apărea o săgeată care indică dacă ambarcațiunea este cârmuită sau ridicată.

Introducerea unui unghi de curs fix

- 1 De pe fața de ceas, apăsați .
- 2 Selectați **Sporturi acvatice** și selectați **Navigare**.
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
- 4 Țineți apăsat pe .
- 5 Selectați **Unghi de curs > Unghi**.
- 6 Apăsați  sau  pentru a seta valoarea.

Introducerea direcției reale a vântului

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- 2 Selectați **Sporturi acvatice** și selectați **Navigare**.
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza ecranul de asistență pentru direcție.
- 4 Țineți apăsat .
- 5 Selectați **Direcția reală a vântului > Fixă**.
- 6 Apăsați  sau  pentru a seta valoarea.

Sfaturi pentru primirea celei mai bune estimări






Pentru a primi cea mai bună estimare când utilizați funcția de asistență pentru direcție, puteți încerca aceste sfaturi. Pentru mai multe informații, consultați [Introducerea direcției reale a vântului, pagina 57](#) și [Calibrarea funcției Asistență pentru direcție, pagina 57](#).

- Introduceți un unghi al direcției și calibrați babordul.
- Introduceți un unghi al direcției și calibrați tribordul.
- Resetați unghiul de curs și calibrați atât babordul, cât și tribordul.

Personalizarea activităților și aplicațiilor






Puteți să personalizați lista de activități și aplicații, ecranele de date, câmpurile de date și alte setări.

Personalizarea listei cu aplicații

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați **Reordonare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unei aplicații în listă, selectați o aplicație, apăsați  sau  pentru a muta aplicația și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina o aplicație din listă, selectați aplicația și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga o aplicație, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe aplicații.



Personalizarea listei de activități favorite


Lista de activități favorite apare în partea de sus a listei, oferind acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai frecvent. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei.
- 3 Selectați **Editare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unei activități în listă, selectați o activitate, apăsați  sau  pentru a muta activitatea și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe activități.

Fixarea unei activități favorite în listă



Puteți fixa până la trei activități favorite în partea de sus a aplicației și a listelor de activități.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Derulați la activitatea favorită ([Personalizarea listei de activități favorite, pagina 58](#)).
- 4 Țineți apăsat pe  și selectați **Activitate pin**.

Data viitoare când apăsați  de pe fața ceasului pentru a deschide listele de aplicații și activități, activitatea fixată apare în partea de sus a listei.


Personalizarea ecranelor de date

Puteți afișa, ascunde și schimba disponerea și conținutul ecranelor de date pentru fiecare activitate.


- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.
- 4 Selectați **Ecrane de date**.
- 5 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Aspect** pentru a regla numărul de câmpuri de date pe ecranul de date.
 - Selectați **Câmpuri de date** și selectați un câmp pentru a schimba datele care apar în câmp.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 160](#). Nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locul ecranului de date din buclă.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina ecranul de date din buclă.**NOTĂ:** nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile de scufundare.
- 7 Dacă este necesar, selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga un ecran de date la buclă.
Puteți adăuga un ecran personalizat de date sau puteți selecta unul dintre cele predefinite.

Adăugarea unei hărți la activitate

Puteți adăuga harta la bucla ecranelor de date pentru o activitate.



- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date > Adăugare nou > Hartă**.

Crearea unei activități personalizate

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități > Editare > Adăugare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Copiere activitate** pentru a crea activitatea dvs. personalizată pornind de la una dintre activitățile dvs. salvate.
 - Selectați **Altele > Altele** pentru a crea o nouă activitate personalizată.
- 4 Dacă este necesar, selectați un tip de activitate.
- 5 Selectați un nume sau introduceți un nume personalizat.
Numele de activități duplicate includ un număr, de exemplu: Bicicletă(2).
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați o opțiune pentru a personaliza setările de activitate specifice. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date sau funcțiile automate.
 - Selectați **Finalizare** pentru a salva și a folosi activitatea personalizată.

Setări de activitate

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și activa alerte și funcții de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activități. Unele tipuri de activități au liste de setări separate ([Setări Golf, pagina 26](#)), ([Setări pentru scufundare, pagina 51](#)).

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.

Distanță 3D: vă calculează distanța parcursă utilizând schimbarea de altitudine și deplasarea dvs. orizontală pe sol.


Viteză 3D: vă calculează viteza utilizând schimbarea de altitudine și deplasarea dvs. orizontală pe sol.

Culoare accent: setează culoarea de accent pentru pictograma activității.

Adăugare activitate: adaugă un tip de activitate la o activitate multisport.

Alerte: setează alertele de antrenament sau navigare pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 62](#)).

Urcare automată: detectează schimbările de altitudine utilizând altimetrul încorporat și afișează automat datele relevante privind urcarea ([Activarea urcării automate, pagina 65](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap pentru a marca automat turele. Opțiunea Distanță automată marchează turele la o anumită distanță. Opțiunea de Poziționare automată marchează turele în locația în care anterior ați apăsat pe . Când terminați o tură, apare un mesaj personalizabil de alertă pentru tură. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

Auto Pause: setează opțiunile pentru ca funcția Auto Pause® să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau în alte locații unde trebuie să vă opriți.

Odihnă automată: creează automat un interval de odihnă atunci când vă opriți din mișcare în timpul unei activități de înot în bazin ([Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 41](#)). Setează opțiunile pentru pornirea și oprirea automată a timerul de odihnă pentru activitatea de alergare ultra ([Setări pentru odihnă automată după alergare Ultra, pagina 36](#)).

Cob. aut.: detectează automat cursele de schi sau de sporturi nautice utilizând accelerometrul încorporat ([Vizualizarea coborârilor cu schiurile, pagina 55](#), [Vizualizarea activităților sportive acvaticice, pagina 56](#)).

Derulare automată: derulează automat toate ecranele cu datele activității în timp ce timerul activității funcționează.

Set automat: pornește și oprește automat seturile de exerciții fizice din timpul unei activități de antrenament de forță.

Modif. aut. sport: detectează automat trecerea la următorul tip de sport din cadrul unei activități multisport, precum un triatlon.

Pornire automată: pornește automat o activitate de motocros sau BMX atunci când vă puneți în mișcare.

Culoare fundal: pentru ceasurile MIP, setează culoarea de fundal a ecranelor de date la alb sau negru.

Transmitere puls: transmite automat datele despre puls de la ceas către dispozitivele asociate atunci când începeți activitatea ([Difuzarea datelor despre puls, pagina 123](#)).

ClimbPro: afișează informații despre ascensiune pentru urcările viitoare și curente în timpul navigării pe un traseu ([Utilizarea ClimbPro, pagina 64](#)).

Por. număr. inv.: activează un timer pentru numărătoare inversă pentru intervalele turelor de bazin.

Ecrane de date: personalizează ecranele de date pentru activitate și adaugă noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).

Editare greutate: vă indică să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

Stroboscop lanternă: setează modul Stroboscop lanternă cu LED, viteza și culoarea în timpul activității.

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății unei activități de escaladă.

Mod Jump: setează ținta activității de sărit coarda la un timp setat, un număr de repetări sau final deschis.

Număr pistă: setează numărul culoarului pentru alergare pe traseu.

Ture: configurează setările pentru opțiunile Auto Lap, Tasta pentru tură și Alertă de tură.

Alertă de tură: setează câmpurile de date care trebuie afișate pentru ture.

Tasta pentru tură: activează  pentru a înregistra o tură sau o pauză de odihnă în timpul unei activități.

Blocare dispozitiv: blochează ecranul tactil și butoanele în timpul unei activitate multisport pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran.

Hartă: setează preferințele de afișare pentru ecranul de date cartografice pentru activitate (*Setările hărții, pagina 128*).

Metronom: redă tonuri sonore sau vibrează în ritm constant pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți performanțele antrenându-vă într-o cadență mai rapidă, mai lentă sau mai uniformă. Puteți seta bătăile pe minut (bpm) pentru ritmul pe care doriți să-l mențineți, frecvența bătăilor și setările pentru sunet.

Monitorizare mod: setează modul de urmărire a urcării și coborârii la Automat sau Manual pentru schi în afara pistei și snowboarding.

Monitorizare obstacole: salvează locațiile obstacolelor din prima tură a traseului. Pe buclele repetate ale traseului, ceasul utilizează locațiile salvate pentru a comuta între obstacole și intervalele de alergare (*Înregistrarea unei activități de curse cu obstacole, pagina 37*).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Putere medie: controlează dacă ceasul include valorile zero pentru datele privind puterea bicicletei care apar atunci când nu pedalați.

Mod alimentare: setează modul implicit de putere pentru activitatea dorită.

Temp.pt.econ.energ.: stabilește limita de timp pentru ca ceasul să rămână în modul activitate în timp ce așteptați să începeți activitatea, de exemplu, când așteptați să înceapă o cursă. Opțiunea Normal setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 5 minute de inactivitate. Opțiunea Extins setează ceasul să treacă în modul de consum redus după 25 de minute de inactivitate. Modul extins poate avea ca rezultat o durată mai mică de funcționare a bateriei între încărcări.

Înregistrare după apusul soarelui: setează ceasul să înregistreze punctele de urmărire a traseului după apusul soarelui în timpul unei expediții.

Înregistrare temperatură: înregistrează temperatura ambiantă din jurul ceasului sau de la un senzor de temperatură asociat.

Înregis.VO2 Max.: înregistrează o estimare VO2 max. pentru activitățile de alergare pe teren accidentat și de alergare ultra.

Interval Înregistrare: setează frecvența pentru înregistrarea punctelor de monitorizare în timpul unei expediții. În mod implicit, punctele de monitorizare a traseului prin GPS sunt înregistrate în fiecare oră și nu sunt înregistrate după apusul soarelui. Înregistrarea mai puțin frecventă a punctelor de pe traseu maximizează durata de viață a bateriei.

Redenumire: setează numele activității.

Contorizarea repetițiilor: înregistrează numărul de repetiții în timpul unui antrenament. Opțiunea Doar exerciții înregistrează numărul de repetiții numai în timpul exercițiilor ghidate.

Repetare: înregistrează repetările pentru activitățile multisport. De exemplu, puteți utiliza această opțiune pentru activități care includ mai multe tranziții, precum swimrun.

Restabilire setări implicite: resetează setările de activitate.

Statistici rută: înregistrează statisticile privind traseele pentru activitățile de escaladă în interior.

Planificare rută: setează preferințele pentru calcularea rutelor pentru activitate (*Setările pentru stabilirea rutei, pagina 64*).

Puterea de alergare: înregistrează datele privind puterea de funcționare și personalizează setările (*Setări putere de alergare, pagina 109*).

Coborâri: configurează setările pentru opțiunile Cob. aut., Tasta pentru tură și Alertă de tură.

Sateți: setează sistemul de sateliți care trebuie utilizat pentru activitatea respectivă (*Setări satelit, pagina 65*).

Segmente: afișează segmentele dvs. salvate pentru activitate (*Segmente, pagina 66*). Opțiunea Sel.aut. efort reglează automat timpul de cursă țintă al unui segment în funcție de performanța dvs. pe segment.

Alerte de segment: vă notifică cu privire la segmentele salvate care se apropie (*Segmente, pagina 66*).

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate (*Evaluarea unei activități, pagina 22*).

SpeedPro: înregistrează statistici avansate de viteză pentru turele de windsurfing.

Detectare mișcare: detectează automat tipul dvs. de mișcare pentru înot în bazin.

Modificare automată sport înot alergare: tranziționează automat între etapa de înot și etapa de alergare din cadrul unei activități multisport.

Ecran tactil: activează ecranul tactil în timpul unei activități sau numai pentru ecranul hărții.

Blocare atingere: activează glisarea de sus în jos pe ecran, pentru a debloca ecranul tactil.

Tranziții: activează tranziții pentru activități multi-sport.

Unități: setează unitățile de măsură pentru activitate.

Alerte prin vibrație: vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Videoclipuri exer.: redă animațiile cu instrucțiuni pentru o activitate de forță, cardio, yoga sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din contul Garmin Connect.

Alerte de activitate

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă poate ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice, pentru a fi conștienți de mediul înconjurător și a naviga către destinație. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, alerte de interval și alerte repetitive.



Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică de fiecare dată când ceasul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

Alertă repetitivă: o alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când ceasul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Altitudine	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale altitudinii.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă. Consultați Despre zonele de puls, pagina 141 și Calculul zonelor de puls, pagina 143 .
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Ritm	Repetitiv	Puteți seta un ritm de înot țintă.
Pornire	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Proximitate	Eveniment	Puteți seta o rază în jurul unui loc salvat.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Putere de alergare	Eveniment, rază	Puteți seta valori minime și maxime ale zonei de putere.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.
Monitorizare cronometru	Repetitiv	Puteți seta un interval de monitorizare în secunde.

Setarea unei alerte



- De pe fața de ceas, apăsați pe .
- Selectați **Activități** și selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- Apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.
- Selectați **Alerte**.
- Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Setările pentru stabilirea rutei

Puteți modifica setările pentru stabilirea rutei pentru a personaliza metoda prin care ceasul calculează traseul pentru fiecare activitate.

NOTĂ: nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați  și selectați **Opțiuni activitate > Planificare rută**.

Activitate: setează o activitate în vederea stabilirii rutei. Ceasul calculează rutele optimizate pentru tipul de activitate pe care o desfășurați.

Rutare baza pop.: calculează rutele pe baza celor mai populare trasee din Garmin Connect.

Trasee: setează modul de navigare a traseelor utilizând ceasul. Utilizați opțiunea Parcurgere traseu pentru a naviga pe un traseu exact așa cum apare, fără a recalcula. Folosiți opțiunea Utilizare hartă pentru a naviga pe un traseu cu ajutorul hărților rutabile și pentru a recalcula traseul dacă deviați.

Metodă de calcul: setează metoda de calcul pentru a minimiza timpul, distanța sau ascensiunea traseului.

Evitări: setează tipurile de drum sau mijloacele de transport pe care să le evitați pe traseu.

Tip: setează comportamentul indicatorului care apare în timpul rutării directe.


Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Puteți vizualiza detaliile ascensiunii, inclusiv gradientul, distanța și câștigul de altitudine, înainte sau în timp real în timp ce parcurgeți un traseu. Categoriile de urcări în timpul unei activități de ciclism, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic.

1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Apăsați pe  și selectați **Opțiuni activitate**.

4 Selectați **ClimbPro > Stare > În timpul navigării**.

5 Selectați o opțiune:


- Selectați **Câmp de date** pentru a personaliza câmpul de date care apare pe ecranul ClimbPro.
- Selectați **Alarmă** pentru a seta alerte la începutul unei urcări sau la o anumită distanță de la urcare.
- Selectați **Coborâri** pentru a activa sau dezactiva coborârile pentru activitățile de alergare.
- Selectați **Detectare urcare** pentru a alege tipurile de urcări detectate în timpul activităților de ciclism.

6 Vizualizați din nou urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 12](#)).

7 Începeți să urmați un traseu salvat ([Navigarea către o destinație, pagina 130](#)).

Activarea urcării automate

Puteți utiliza funcția Urcare automată pentru a detecta automat modificările de altitudine. O puteți utiliza în timpul activităților, precum urcare, mers pe jos, alergare sau ciclism.

1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.

4 Selectați **Urcare automată > Stare**.

5 Selectați **Întotdeauna** sau **Când nu navigați**.



6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecran alergare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul alergării.
- Selectați **Ecran urcare** pentru a identifica ce ecran de date apare în timpul urcării.
- Selectați **Inversare culori** pentru a inversa culorile afișajului când se schimbă modurile.
- Selectați **Viteză verticală** pentru a seta rata de urcare în timp.
- Selectați **Comutare mod** pentru a seta cât de rapid schimbă modurile dispozitivul.

NOTĂ: opțiunea Ecran curent vă permite să comutați automat la ultimul ecran pe care l-ați vizualizat înainte de trecerea la urcarea automată.

Setări satelit

Puteți modifica setările pentru satelit pentru a personaliza sistemele de sateliți utilizate pentru fiecare activitate. Pentru mai multe informații despre sistemele de sateliți, accesați garmin.com/aboutGPS.

De pe fața de ceas, apăsați , selectați **Activități**, selectați o activitate, apăsați  și selectați **Opțiuni activitate > Sateliți**.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Dezactivat: dezactivează sistemele de sateliți pentru o activitate.

Utilizare implicit: permite ceasului să utilizeze setarea implicită a modului de concentrare pe activitate pentru sateliți (*Personalizarea modului de concentrare pe activitate, pagina 120*).

Numai GPS: activează sistemul de sateliți GPS.

Toate sistemele: activează mai multe sisteme de sateliți. Utilizarea mai multor sisteme de sateliți odată asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Toate + benzi multiple: activează mai multe sisteme de sateliți pe mai multe benzi de frecvență. Sistemele cu mai multe benzi folosesc mai multe benzi de frecvență și asigură jurnale de monitorizare mai consecvente, poziționare îmbunătățită, erori multi-path îmbunătățite și mai puține erori atmosferice când folosiți ceasul în medii dificile.

Selectare automată: permite ceasului să selecteze tehnologia SatIQ™ pentru a selecta dinamic cel mai bun sistem cu mai multe benzi în funcție de mediului dvs. Setarea Selectare automată oferă cea mai bună precizie de poziționare, acordând în același timp prioritate duratei de viață a bateriei.

UltraTrac: înregistrează puncte de pe traseu și datele senzorilor cu o frecvență mai redusă. Activarea caracteristicii UltraTrac mărește durata de viață a bateriei, dar reduce calitatea activităților înregistrate. Este indicat să folosiți caracteristica UltraTrac pentru activități care necesită o durată de viață mai lungă a bateriei și pentru care actualizările frecvente ale datelor senzorului sunt mai puțin importante.

Segmente

Puteți trimite segmente de alergare sau ciclism din contul Garmin Connect pe dispozitiv. După ce un segment este salvat pe dispozitivul dvs., puteți efectua o cursă pe un segment, încercând să egalati sau să depășiți recordul personal sau al altor participanți care au parcurs segmentul.

NOTĂ: când descărcați un traseu din contul dvs. Garmin Connect, puteți descărca toate segmentele disponibile de pe traseu.


Strava™ Segmente

Puteți descărca segmente Strava pe dispozitivul dvs. fēnix. Parcurgeți segmentele Strava pentru a vă compara performanțele cu cele din ture anterioare sau pentru a le compara cu cele ale prietenilor și ale profesioniștilor care au parcurs același segment.

Pentru a vă înscrie și a deveni membru Strava, accesați meniul pentru segmente din contul Garmin Connect. Pentru informații suplimentare, accesați www.strava.com.

Informațiile din acest manual se aplică atât segmentelor Garmin Connect, cât și segmentelor Strava.

Vizualizarea detaliilor segmentului

1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Apăsați  și selectați **Opțiuni activitate**.

4 Selectați **Segmente**.

5 Selectați un segment.


6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Timpi în cursă** pentru a vizualiza durata și viteza medie sau ritmul pentru liderul segmentului.
- Selectați **Hartă** pentru a vizualiza segmentul pe hartă.
- Selectați **Diagr. altitud.** pentru a vizualiza o diagramă a elevațiilor de pe segment.

Efectuarea unei curse pe un segment

Segmentele sunt trasee de curse virtuale. Puteți face o cursă pe un segment pentru a vă compara performanțele cu activități anterioare, cu performanțele altor persoane, cu conexiunile din contul Garmin Connect sau cu alți membri ai comunității de alergare sau de ciclism. Puteți încărca datele activității în contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza poziția pe segment.

NOTĂ: dacă contul dvs. Garmin Connect și contul Strava sunt legate, activitatea dvs. va fi trimisă automat în contul dvs. Strava pentru ca să puteți evalua poziția segmentului.

1 De pe fața de ceas, apăsați pe .

2 Selectați o activitate.

3 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.

Când vă apropiați de un segment, se afișează un mesaj și puteți concura în acel segment.

4 Începeți cursa pe segmentul respectiv.



















Când segmentul este finalizat, este afișat un mesaj.


Comenzi









Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 70](#)).

Din orice ecran, țineți apăsat pe .








Pictogramă	Nume	Descriere
	ABC	Selectați pentru a deschide aplicația pentru altimetru, barometru și busolă.
	Mod avion	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Avion pentru a opri toate comunicațiile wireless.
	Ceas deșteptător	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (Setarea unei alarme, pagina 95).
	Altimetru	Selectați pentru a deschide ecranul altimetrului.
	Alte fusuri orare	Selectați pentru a vedea ora curentă pe fusuri orare suplimentare (Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 98).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 138).
	Scufundare automată	Începe automat o activitate de scufundare bazată pe ultimul tip de scufundare atunci când începeți coborârea. Puteți utiliza opțiunea Amânare alarmă pentru a dezactiva temporar această funcție.
	Barometru	Selectați pentru a deschide ecranul barometrului.
	Econ. baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei (Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 144).
	Lumină de fundal sau Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Difuzarea datelor despre puls, pagina 123).
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Ceasuri	Selectați pentru a deschide aplicația Ceasuri pentru a seta o alarmă, timerul, cronometrul sau pentru a afișa fusuri orare alternative (Ceasuri, pagina 95).
	Busolă	Selectați pentru a deschide ecranul busolei.
	Afișare	Oprește ecranul pentru alerte, gesturi și modul Afișaj mereu pornit (Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului fēnix și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon. Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 114).
	Lanternă	Selectați pentru a porni lanterna cu LED.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Garmin Share	Selectați pentru a deschide aplicația Garmin Share (<i>Garmin Share, pagina 114</i>).
	Istoric	Selectați pentru a vizualiza istoricul activității, înregistrările și totalurile.
	Blocare dispozitiv	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Messenger	Selectați pentru a deschide aplicația Messenger (<i>Utilizarea funcției Messenger, pagina 119</i>).
	Muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	Notificări	Selectați pentru a vedea apelurile, mesajele text, actualizările de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 112</i>).
	Telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul dvs. asociat.
	Asistent telefon	Selectați pentru conectarea la asistentul vocal al telefonului (<i>Utilizarea asistentului telefonului, pagina 112</i>).
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Pulsoximetru	Selectați pentru a deschide aplicația pulsoximetru (<i>Pulsoximetrul, pagina 123</i>).
	Afișare în roșu	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă. NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru modelele fēnix 8 AMOLED.
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a reveni la ea mai târziu (<i>Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 12</i>).
	Setări	Selectați pentru a deschide meniul de setări.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau dezactiva Mod somn (<i>Personalizarea modului de concentrare pe somn, pagina 120</i>).
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 97</i>).
	Alternare rapidă	Selectați pentru a porni stroboscopul lanternă cu LED. Puteți crea un mod personalizat pentru stroboscop (<i>Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat, pagina 71</i>).
	RĂSĂRIT ȘI APUS	Selectați pentru a vedea răsăritul, apusul și perioadele cu lumină scăzută.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă pe timer (<i>Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 96</i>).
	Ecran tactil	Selectați a activa sau a dezactiva comenzile ecranului tactil.
	Comandă vocală	Selectați pentru a deschide aplicația de comandă vocală și rostiți o comandă (<i>Utilizarea comenzilor vocale, pagina 13</i>).
	Note vocale	Selectați pentru a deschide aplicația de note vocale și înregistrați o notă (<i>Înregistrarea unei note vocale, pagina 13</i>).
	Volum	Selectați pentru a deschide comenzile de volum ale ceasului.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 15</i>).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Wi-Fi	Selectați pentru a activa sau a dezactiva comunicațiile Wi-Fi®.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi rapide în meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 67*).


- 1 Țineți apăsat  pentru a deschide meniul de comenzi.
- 2 Țineți apăsat .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o comandă la meniu, selectați **Adăugare comenzi** și selectați o comandă de adăugat.
 - Pentru a schimba locația unei comenzi rapide în meniul de comenzi, selectați **Reordonare comenzi**, selectați o comandă de mutat, apăsați  sau  pentru a muta comanda într-o altă poziție și apăsați  pentru a selecta locația nouă.
 - Pentru a adăuga o comandă rapidă din meniul de comenzi, selectați **Eliminare comenzi** și selectați o comandă de eliminat.

Utilizarea lanternei cu LED

⚠️ AVERTISMENT

Este posibil ca acest dispozitiv să aibă o lanternă care poate fi programată să lumineze intermitent la anumite intervale. Consultați medicul dacă aveți epilepsie sau sunteți sensibil la luminile puternice sau intermitente.


Utilizarea lanternei poate reduce durata de viață a bateriei. Puteți reduce luminozitatea pentru a prelungi durata de viață a bateriei.




1 Țineți apăsat .





2 Selectați .

3 Dacă este necesar, apăsați  pentru a aprinde lanterna.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei, apăsați  sau .

SUGESTIE: din orice ecran, puteți apăsa rapid  de două ori pentru a aprinde lanterna. În primele trei secunde, puteți apăsa  sau  pentru a regla luminozitatea sau culoarea lanternei.

- Pentru a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență, țineți apăsat , selectați **Alternare rapidă**, alegeți un mod și apăsați .
- Pentru a afișa informațiile de contact de urgență și a programa lanterna să se aprindă intermitent într-o anumită secvență pentru solicitarea de ajutor, țineți apăsat , selectați **Model apel de ajutor** și apăsați .


⚠️ ATENȚIE

Programarea lanternei să se aprindă intermitent într-o secvență pentru solicitarea de ajutor nu va contacta contactele dvs. de urgență sau serviciile de urgență în numele dvs. Informațiile de contact de urgență vor apărea numai dacă au fost configurate în aplicația Garmin Connect.



Editarea stroboscopului cu lanternă personalizat


1 Mențineți apăsat .

2 Selectați  > **Personalizare**.

3 Apăsați pe  pentru a porni stroboscopul cu lanternă (opțional).

4 Selectați .

5 Apăsați pe  sau  pentru a derula la setarea unui stroboscop.

6 Apăsați pe  pentru a derula opțiunile de setări.

7 Apăsați pe  pentru salvare.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 76](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth la un telefon compatibil.

În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).


Nume	Descriere
ABC	Afișează informații combinate de la altimetru, barometru și busolă.
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 98</i>).
Aclimatizare la altitudine	La altitudini de peste 800 m (2625 ft.), afișează grafice care indică valori corectate în funcție de altitudine pentru mediile citirilor pulsoximetrului, frecvenței respiratorii și pulsului în stare repaus din ultimele șapte zile.
Altimetru	Afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune.
Barometru	Afișează date despre presiunea mediului înconjurător pe baza altitudinii.
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (<i>Body Battery, pagina 77</i>).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
Busolă	Afișează o busolă electronică.
Numărători inverse	Afișează evenimentele de numărătoare inversă viitoare.
Aptitudini de ciclism	Afișează tipul dvs. de ciclist, rezistența aerobă, capacitatea aerobă și capacitatea anaerobă (<i>Vizualizarea aptitudinilor de ciclism, pagina 93</i>).
Monitorizarea câinilor	Afișează informații despre locația câinelui dvs. atunci când aveți un dispozitiv compatibil de monitorizare a câinilor asociat cu ceasul dvs. fēnix.
Scor de anduranță	Afișează un scor, un grafic și un mesaj scurt care descrie anduranța dvs. generală pe baza tuturor activităților înregistrate (<i>Scor de anduranță, pagina 92</i>).
Prognoză pentru pescuit	Afișează estimările pentru cele mai bune zile și ore pentru pescuit în funcție de locația dvs., faza lunii și orele la care răsare și apune luna. Puteți vedea evaluarea zilei și orele de hrănire principale și secundare.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei.
Golf	Afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.
Health Snapshot	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate.
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
Scor în pantă	Afișează un scor, un grafic, statistici contributive și un mesaj scurt care descrie performanța dvs. de urcare în pantă pe baza activităților de alergare înregistrate (<i>Scor în pantă, pagina 92</i>).
Istoric	Afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.

Nume	Descriere
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului, pagina 80</i>).
Minute de activitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Comenzi inReach®	Vă permite să trimiteți mesaje pe dispozitivul dvs. inReach asociat (<i>Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 110</i>).
Consultant de adaptare la diferența de fus orar	Afișează ceasul dvs. intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (<i>Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 94</i>).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultima cursă Ultima alergare Ultimul înot	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (<i>Aplicația Garmin Messenger, pagina 119</i>).
fază lună	Afișează ora răsăritului și ora apusului, împreună cu faza lunii pe baza poziției GPS.
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru pauza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească (<i>Personalizarea modului de concentrare pe somn, pagina 120</i>).
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 112</i>).
Performanță	Afișează măsurătorile performanțelor care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor (<i>Măsurătorile performanțelor, pagina 78</i>).
Cursa principală	Afișează evenimentul cursei pe care îl desemnați ca fiind cursa principală în calendarul dvs. Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 93</i>).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 124</i>). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Calendarul curselor	Afișează evenimentul cursei viitoare setată în calendarul dvs. Garmin Connect (<i>Calendarul curselor și cursa principală, pagina 93</i>).
Comenzile camerei RCT	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 110</i>).
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Scuba Diving	Afișează timpul dvs. pentru intervalul la suprafață, timpul fără zbor rămas, unitățile de toxicitate a oxigenului (OTU), procentul de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului

Nume	Descriere
	nervos central (SNC) și solicitarea țesuturilor după o scufundare (<i>Vizualizarea informațiilor rapide despre Scuba Diving, pagina 95</i>).
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
Intensitate solară	Afișează un grafic al intensității luminii solare la care a fost expus dispozitivul în ultimele 6 ore și media pentru săptămâna anterioară. NOTĂ: această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele de produse.
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
Bursă	Afișează o listă personalizabilă de cotații bursiere (<i>Adăugarea unei cotații bursiere, pagina 94</i>).
Stres	Afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Răsărit și apus	Afișează răsăritul soarelui, apusul, zorile și amurgul, împreună cu o hartă cu poziția curentă a soarelui și un grafic cu lumina solară pe parcursul zilei.
Temperatură	Afișează date despre temperatură de la senzorul de temperatură interior.
Maree	Afișează informații de la stația de măsurare a mării, cum ar fi înălțimea mării și când vor surveni următoarele fluxuri și refluxuri (<i>Vizualizarea informațiilor despre maree, pagina 18</i>).
Nivel pregătire antrenament	Afișează un punctaj și un mesaj scurt care vă ajută să stabiliți cât de pregătit sunteți pentru antrenament în fiecare zi (<i>Nivelul de pregătire pentru antrenament, pagina 91</i>).
Starea antrenamentului	Afișează starea curentă a antrenamentului și nivelul de solicitare al antrenamentului, ceea ce vă arată modul în care antrenamentul dvs. vă afectează nivelul condiției fizice și performanțele (<i>Starea antrenamentului, pagina 86</i>).
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo. De asemenea, puteți vedea condițiile meteorologice curente pe hartă utilizând mai multe suprapuneri pentru hartă.
Dispozitiv Xero®	Afișează informațiile despre locație prin laser când ați asociat un dispozitiv Xero compatibil, asociat cu ceasul fēnix (<i>Setări locație laser Xero, pagina 110</i>).




Vizualizarea informațiilor rapide

Informațiile rapide oferă acces rapid la date despre starea de sănătate, despre activități, de la senzorii încorporați și multe altele. Când vă asociați ceasul, puteți să vedeți date din telefon, cum ar fi informații despre starea de sănătate, meteo și evenimente din calendar.






- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a derula lista de informații rapide.



SUGESTIE: puteți și să derulați pentru a derula sau atinge pentru a selecta opțiunile.

- 2 Apăsați  pentru a vizualiza mai multe informații.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Apăsați  pentru a vedea detalii despre un set de informații rapide.
 - Apăsați  pentru a vedea opțiuni și funcții suplimentare pentru un set de informații rapide.



Personalizarea listei cu informații rapide

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba locația unui set de informații rapide în listă, selectați un set de informații rapide, apăsați  sau  pentru a muta setul de informații rapide și apăsați  pentru a alege locația nouă.
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din listă, selectați setul dorit și apoi selectați .
 - Pentru a adăuga un set de informații rapide în listă, selectați **Adăugare** și selectați una sau mai multe seturi de informații rapide.

SUGESTIE: puteți selecta **Creare folder** pentru a crea un folder care conține mai multe seturi de informații rapide ([Crearea unui folder cu informații rapide, pagina 77](#)).

Crearea unui folder cu informații rapide

Puteți personaliza lista de informații rapide pentru a crea foldere cu informații rapide asociate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza lista de informații rapide.
- 2 Selectați **Editare** > **Adăugare** > **Creare folder**.
- 3 Selectați informațiile rapide de inclus în folder și selectați **Finalizare**.
NOTĂ: dacă informațiile rapide sunt deja în lista de informații rapide, le puteți muta sau copia în folder.
- 4 Selectați sau introduceți un nume pentru folder.
- 5 Selectați o pictogramă pentru folder.
- 6 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a edita folderul, derulați până la cel din lista de informații rapide și țineți apăsat .
 - Pentru a edita informațiile rapide din folder, deschideți folderul și selectați **Editare** ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 77](#)).

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics™. Pentru informații suplimentare, garmin.com/performance-data/running.

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Ceasul vă solicită să finalizați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

VO2 max.: valoarea VO2 max. reprezintă volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut per kilogram de greutate corporală la performanța maximă (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79*).

Duratele estimate ale curselor: ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul de antrenamente pentru a oferi o durată țintă a cursei pe baza condiției dvs. fizice curente (*Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor, pagina 80*).

Stare HRV: ceasul dvs. analizează valorile pulsului în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV) pe baza valorilor dvs. HRV medii personale, pe termen lung (*Starea variabilității pulsului, pagina 80*).

Performanțe: nivelul de performanță este o evaluare în timp real după o activitate între 6 și 20 de minute. Acesta poate fi adăugat sub forma unui câmp de date astfel încât să vă puteți vizualiza nivelul de performanță pe durata restului activității. Acesta compară nivelul dvs. în timp real cu nivelul mediu al condiției dvs. fizice (*Situația performanțelor, pagina 81*).

Pragul de putere funcțională (FTP): ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, introduse la configurarea inițială, pentru a estima valoarea FTP. Pentru o estimare mai exactă, puteți efectua un test ghidat (*Afișarea estimării FTP, pagina 82*).

Prag lactat: pragul lactat necesită un monitor cardiac. Pragul lactat este punctul în care musculatura începe să obosească rapid. Ceasul măsoară pragul lactat utilizând datele pulsului și ritmul (*Prag lactat, pagina 83*).






Stamina: ceasul utilizează estimările VO2 max. și datele despre puls pentru a oferi estimări în timp real despre stamină. Poate fi adăugată ca ecran de date pentru a putea vedea stamina potențială și curentă în timpul activității dvs. (*Vizualizarea staminei în timp real, pagina 85*).

Curbă de putere (ciclism): curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni (*Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 86*).

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul fēnix necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max. Dispozitivul are estimări separate ale VO2 max. pentru alergare și ciclism. Trebuie să alergați fie în aer liber cu GPS-ul, fie să mergeți cu bicicleta cu un contor de putere compatibil la un nivel moderat de intensitate timp de mai multe minute pentru a obține o estimare precisă a valorii VO2 max.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza informații suplimentare despre estimarea VO2 max., cum ar fi unde se poziționează aceasta pentru vârsta și sexul dvs.



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 176*) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat pentru alergare

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 107*).



Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 141*) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă (*Setarea zonelor de puls, pagina 142*). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. (*Setări de activitate, pagina 60*).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 Alergați cel puțin 10 minute în aer liber.
- 3 După ce alergați, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați pe  sau  pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.






Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Începeți o activitate de ciclism.
- 2 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 3 La finalul turei, selectați **Salvare**.
- 4 Apăsați  sau  pentru a derula măsurătorile performanțelor.

Vizualizarea duratelor prevăzute ale curselor

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)).




Ceasul utilizează estimarea volumului VO2 max. și istoricul antrenamentelor dvs., pentru a oferi o durată țintă a cursei. ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79](#)) Ceasul analizează mai multe săptămâni cu date despre antrenament pentru a rafina estimările timpului pentru cursă.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați .
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza o durată estimată pentru cursă.
- 4 Apăsați  pentru a vedea estimările pentru alte distanțe.

NOTĂ: este posibil ca prima dată datele estimate să pară inexacte. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare.

Starea variabilității pulsului

Ceasul dvs. analizează măsurătorile pulsului la încheietura mâinii în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV). Antrenamentul, activitatea fizică, somnul, alimentația și obiceiurile sănătoase, cu toate au impact asupra variațiilor pulsului. Valorile HRV pot varia foarte mult în funcție de sex, vârstă și nivelul de fitness. O stare HRV echilibrată poate indica semne pozitive despre sănătate, cum ar fi exerciții fizice adecvate și o recuperare echilibrată, o condiție fizică cardiovasculară mai bună și rezistență la stres. O stare dezechilibrată sau slabă poate fi un semn de oboseală, nevoi mai mari de recuperare sau stres crescut. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului. Ceasul necesită trei săptămâni de date consecutive privind somnul pentru a afișa starea de variabilitate a pulsului.

Zonă color	Stare	Descriere
 Verde	Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
 Portocaliu	Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.
 Roșu	Scăzută	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este cu mult sub intervalul dvs. de referință.
Fără culori	Slab Nicio stare	Valorile dvs. HRV sunt, în medie, cu mult sub intervalul normal pentru vârsta dvs. Nicio stare nu înseamnă că nu există date suficiente pentru a genera o medie de șapte zile.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza starea curentă a variabilității pulsului, tendințele și feedbackul educațional.

Situația performanțelor

La finalizarea activității, de ex., alergare sau mers pe bicicletă, funcția de nivel de performanță vă analizează ritmul, pulsul și variația acestuia pentru a realiza o estimare în timp real a capacității dvs. de efort în comparație cu nivelul dvs. mediu al stării atletice. Acesta este aproximativ procentul de deviere în timp real de la linia de bază a valorii VO2 max.

Valorile nivelului de performanță variază de la -20 la +20. În primele 6 - 20 de minute de activitate, ceasul afișează scorul nivelului dvs. de performanță. De exemplu, scorul +5 arată că sunteți odihnit, vioi și capabil să alergați bine sau să mergeți bine pe bicicletă. Puteți adăuga nivelul de performanță sub forma unui câmp de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza abilitățile pe toată durata activității. Nivelul de performanță poate fi, de asemenea, un indicator al nivelului de oboseală, în special la finalul unei alergări de lungă durată sau al unei curse de ciclism.

NOTĂ: dispozitivul are nevoie de câteva alergări cu un monitor cardiac, pentru a estima exact valoarea VO2 max. și a memora date privind abilitățile dvs. de alergare sau de mers pe bicicletă ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79](#)).

Vizualizarea nivelului de performanță





Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil.

- 1 Adăugați **Nivelul de performanță** pe un ecran de date ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).
- 2 Începeți alergarea sau cursa de ciclism.
După 6-20 de minute, este afișat nivelul dvs. de performanță.
- 3 Derulați la ecranul de date pentru a vă vizualiza nivelul de performanță pe durata alergării sau a mersului pe bicicletă.





Afișarea estimării FTP

Înainte de a obține estimarea puterii de prag funcționale (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și contorul de putere cu ceasul (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 107*) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. (*Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 80*).

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima valoarea FTP. Ceasul va detecta automat valoarea FTP în timpul pedalării la o intensitate mare, dar și pulsul și puterea.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre performanță.
- 2 Apăsați .
- 3 Apăsați  sau  pentru a vizualiza estimarea FTP.

Valoarea estimată pentru FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Neantrenat

Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările FTP, pagina 177*).

NOTĂ: când o notificare de performanță vă alertează cu privire la un nou FTP, puteți selecta Acceptare pentru a salva noul FTP sau Respingere pentru a păstra FTP-ul curent.

Efectuarea unui test FTP

Înainte de realiza un test pentru a determina puterea de prag funcțională (FTP), trebuie să asociați un monitor cardiac pentru piept și un contor de putere cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)) și trebuie să obțineți estimarea valorii VO2 max. ([Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism, pagina 80](#)).

NOTĂ: testul FTP este un exercițiu provocator care durează aproximativ 30 de minute. Alegeți un traseu practic și în mare parte drept care vă permite să pedalați cu un efort care crește treptat, similar unei curse contra cronometru.

1 De pe cadranul ceasului, selectați .

2 Selectați o activitate de ciclism.

3 Mențineți apăsat .

4 Selectați **Antrenament** > **Biblioteca de antrenamente** > **Testare FTP ghidată**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce începeți tura, dispozitivul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre puterea curentă. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

6 După finalizarea testului ghidat, finalizați exercițiile de relaxare, opriți cronometrul și salvați activitatea.

Valoarea pragului FTP este afișată ca valoare măsurată în wați pe kilogram, putere produsă în wați și o poziție pe indicatorul color.

7 Selectați o opțiune:

- Selectați **Acceptare** pentru a salva noul FTP.
- Selectați **Respingere** pentru a păstra FTP-ul curent.

Prag lactat

Pragul de lactat este acea intensitate a exercițiilor la care lactatul (acidul lactic) începe să se acumuleze în fluxul sangvin. La alergare, acest nivel de intensitate este estimat pe baza ritmului, pulsului sau puterii. Când un alergător depășește acest prag, oboseala începe să se intensifice cu accelerație. Pentru alergătorii cu experiență, pragul survine la aproximativ 90% din pulsul maxim și la un ritm între cursa de 10 km și semimaraton. Pentru alergătorii de nivel mediu, pragul de lactat survine adesea când au mult sub 90% din frecvența cardiacă maximă. Cunoașterea pragului dvs. de lactat vă poate ajuta să stabiliți intensitatea antrenamentelor sau momentul în care să vă autodepășiți în timpul unei curse.


Dacă deja știți care este valoarea frecvenței dvs. cardiace la pragul de lactat, o puteți introduce în setările profilului dvs. de utilizator ([Setarea zonelor de puls, pagina 142](#)). Puteți activa funcția **Detectare automată** pentru a vă înregistra automat pragul lactat în timpul unei activități.

Efectuarea unui test ghidat pentru determinarea pragului lactat

Această funcție necesită un monitor cardiac Garmin. Înainte de a putea efectua testul ghidat, trebuie să vă puneți un monitor cardiac și să îl asociați cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 107](#)).


Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială și estimarea valorii VO2 max. pentru a vă estima pragul lactat. Ceasul va detecta automat valoarea prag lactat în timpul alergării la o intensitate stabilă, mare cu puls.

SUGESTIE: ceasul are nevoie să efectuați câteva alergări cu un monitor cardiac pentru piept, pentru a estima exact valoarea pulsului maxim și a volumului VO2 max. Dacă aveți probleme în obținerea unei valori estimate de prag lactat, încercați să scădeți manual valoarea pulsului maxim.


1 De pe fața ceasului, apăsați pe .

2 Selectați o activitate de alergare în aer liber.

Pentru finalizarea testului este necesară funcția GPS.

3 Mențineți apăsat .

4 Selectați **Antrenament > Bibliotecă de antrenamente > Testare ghidată a pragului de lactat.**

5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității și urmați instrucțiunile de pe ecran.








După ce începeți alergarea, ceasul afișează durata fiecărei etape, ținta și datele despre pulsul curent. Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

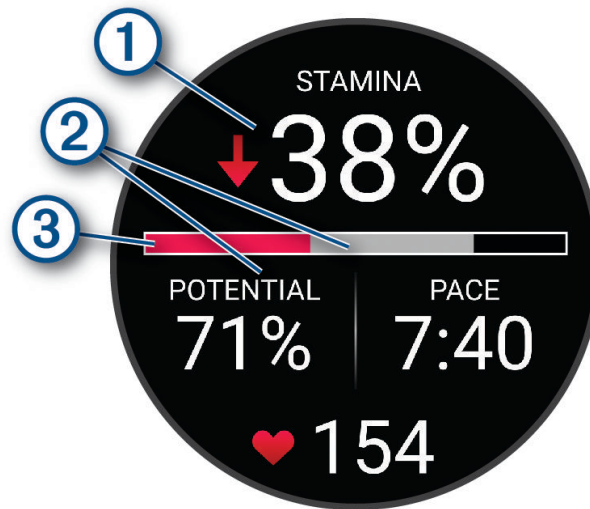
6 După finalizarea testului ghidat, opriți cronometrul de activitate și salvați activitatea.

Dacă aceasta este prima valoare estimată de prag lactat, ceasul vă solicită să actualizați zonele de puls bazate pe pulsul pragului lactat. Pentru fiecare valoare estimată de prag lactat, ceasul vă solicită să acceptați sau să respingeți valoarea estimată.

Vizualizarea staminei în timp real

Ceasul poate oferi estimări pentru stamină în timp real pe baza datelor despre puls și estimarea volumelor VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79*).




- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități**.
- 3 Selectați o activitate de alergare sau de ciclism.
- 4 Apăsați .
- 5 Selectați **Opțiuni activitate > Ecrane de date > Adăugare nou > Stamina**.
- 6 Apăsați  sau  pentru a schimba locația ecranului de date (opțional).
- 7 Apăsați  pentru a edita câmpul principal de date despre stamină (opțional).
- 8 Începeți activitatea (*Începerea unei activități, pagina 21*).
- 9 Apăsați  sau  pentru a derula ecranul de date.



① Câmpul principal de date despre stamină. Afișează procentajul curent pentru stamină, distanța rămasă sau timpul rămas.

② Stamina potențială.

Stamina curentă.

- ③
-  Roșu: stamina se epuizează.
 -  Portocaliu: stamina este stabilă.
 -  Verde: stamina se reface.

Vizualizarea curbei dvs. de putere

Înainte de a putea vizualiza datele despre curba dvs. de putere, trebuie să aveți înregistrată, în ultimele 90 de zile, o cursă de cel puțin o oră folosind un contor de putere (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 107*).

Puteți să creați exerciții în contul dvs. Garmin Connect. Curba de putere afișează randamentul de putere pe care îl puteți susține în timp. Puteți vizualiza curba de putere pentru luna anterioară, pe trei luni sau douăsprezece luni.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Statistici performanță > Curbă de putere**.

Starea antrenamentului

Aceste măsurători sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament. Măsurătorile necesită finalizarea câtorva activități în două săptămâni, utilizând pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere. Măsurătorile pot părea greșite la început, când ceasul încă află datele despre performanțele dvs.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Starea antrenamentului: starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează condiția fizică și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp.

VO2 max.: vO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79*). Ceasul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari (*Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine, pagina 90*).

HRV: hRV este starea variabilității pulsului din ultimele șapte zile (*Starea variabilității pulsului, pagina 80*).

Nivel imediat de solicitare: nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a scorurilor nivelurilor de solicitare recente, inclusiv durata și intensitatea exercițiilor. (*Nivelul imediat de solicitare, pagina 87*).

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului: ceasul dvs. analizează și distribuie nivelul de solicitare al antrenamentului pe baza intensității și structurii fiecărei activități înregistrate. Nivelul de solicitare al antrenamentului include nivelul total de solicitare acumulat per categorie și nivelul de concentrare pe antrenament. Ceasul dvs. afișează distribuția nivelului de solicitare în ultimele 4 săptămâni (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 88*).

Durata de recuperare: ecranul pentru timpul de recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant (*Durata de recuperare, pagina 89*).

Nivelurile de stare a antrenamentului

Starea antrenamentului arată modul în care acesta afectează nivelul condiției fizice și performanța. Starea antrenamentului este bazată pe modificările nivelului VO2 max., a solicitării acute și a stării HRV pe o perioadă extinsă de timp. Puteți folosi starea antrenamentului la planificarea antrenamentelor viitoare și pentru a continua să vă îmbunătățiți nivelul condiției fizice.

Stare necunoscută: ceasul necesită înregistrarea mai multor activități pe o perioadă de două săptămâni, cu rezultatele VO2 max. din alergare sau ciclism, pentru a stabili starea antrenamentului.

Scădere tonus: sunteți într-o pauză de la rutina de antrenare sau vă antrenați mult mai puțin decât de obicei timp de cel puțin o săptămână. Scăderea tonusului înseamnă cu nu vă puteți menține nivelul de fitness. Puteți încerca să creșteți nivelul de solicitare al antrenamentului pentru a vedea îmbunătățirile.

Recuperare: nivelul mai redus de solicitare al antrenamentului permite corpului dvs. să se recupereze, ceea ce este esențial în timpul unor perioade extinse de antrenament intens. Puteți reveni la o solicitare mai ridicată a antrenamentului atunci când vă simțiți pregătit pentru acest lucru.

Menținere: nivelul curent de solicitare al antrenamentului este suficient pentru a vă menține nivelul condiției fizice. Pentru a vedea îmbunătățiri, încercați să adăugați mai multă varietate în exercițiile dvs. sau să creșteți volumul antrenamentelor.

Productiv: nivelul curent de solicitare al antrenamentului duce condiția dvs. fizică și performanța în direcția corectă. Ar trebui să vă planificați perioadele de recuperare în cadrul antrenamentelor pentru a vă menține nivelul condiției fizice.

Valoare de vârf: vă aflați în condiția fizică ideală pentru cursă. Nivelul de solicitare redus al antrenamentului din ultima perioadă permite corpului dvs. să se recupereze și să compenseze integral antrenamentele anterioare. Ar trebui să vă faceți un plan, deoarece starea de vârf poate fi menținută numai o perioadă scurtă de timp.

Suprasolicitare: nivelul de solicitare al antrenamentului este foarte ridicat și contraproductiv. Corpul dvs. are nevoie de odihnă. Acordați-vă timp pentru recuperare prin adăugarea unor antrenamente mai lejere în programul de antrenament.

Neproductiv: nivelul de solicitare al antrenamentului este bun, dar condiția dvs. fizică scade. Încercați să vă concentrați pe odihnă, alimentație și gestionarea stresului.

Încordat: există un dezechilibru între recuperare și nivelul de solicitare al antrenamentului. Este un rezultat normal după un antrenament dificil sau un eveniment important. Corpul dvs. probabil că depune încă eforturi să se recupereze, așa că acordați o atenție sporită stării generale de sănătate.

Sfaturi pentru obținerea stării antrenamentului

Funcția de stare a antrenamentului depinde de evaluările actualizate ale nivelului dvs. de fitness, inclusiv cel puțin o măsurătoare VO2 max. pe săptămână (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79*). Activitățile de alergare în interior nu generează o estimare a VO2 max. pentru a menține precizia tendinței privind nivelul condiției dvs. fizice. Puteți dezactiva înregistrarea VO2 max. pentru activitățile de alergare ultra și de alergare pe teren accidentat, dacă nu doriți ca aceste tipuri de alergări să afecteze estimarea VO2 max. (*Setări de activitate, pagina 60*).

Pentru a profita la maximum de funcția de stare a antrenamentului, puteți încerca sfaturile de mai jos.

- De cel puțin o dată pe săptămână, alergați sau mergeți cu bicicleta în exterior cu un contor de putere și atingeți un puls mai mare de 70% din pulsul maxim timp de cel puțin 10 minute.
După utilizarea ceasului timp 1–2 săptămâni, nivelul de antrenament ar trebui să fie disponibil.
- Înregistrați-vă toate activitățile de fitness pe dispozitivul principal de antrenament, permițând ceasului să afle mai multe despre performanța dvs. (*Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor, pagina 117*).
- Purtați ceasul constant când dormiți pentru a continua să generați o stare HRV actualizată. Cunoașterea stării HRV reale vă poate ajuta să mențineți o stare a antrenamentului validă când nu aveți prea multe activități cu măsurători ale volumului VO2 max.

Nivelul imediat de solicitare

Nivelul imediat de solicitare este o sumă ponderată a consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC) în ultimele câteva zile. Ceasul indică dacă nivelul de solicitare curent este redus, optim ridicat sau prea ridicat. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente. Intervalul se ajustează în funcție de creșterea sau de reducerea duratei de antrenament și a intensității.

Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului

Pentru a maximiza performanțele și progresele privind nivelul condiției dvs. fizice, antrenamentul trebuie distribuit în trei categorii: activități aerobe cu intensitate redusă, activități aerobe cu activitate ridicată și activități anaerobe. Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului arată măsura în care antrenamentul dvs. care se încadrează în prezent în fiecare categorie și oferă țintele antrenamentului. Pentru punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului sunt necesare cel puțin 7 zile de antrenament pentru a determina dacă nivelul de solicitare al antrenamentului este scăzut, optim sau ridicat. După 4 săptămâni de istoric de antrenamente, estimarea nivelului de solicitare al antrenamentului va cuprinde informații țintă mai detaliate pentru a vă ajuta să vă echilibrați activitățile de antrenament.

Obiective neatinse: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este mai redus decât nivelul optim, la toate categoriile de intensitate. Încercați să creșteți durata sau frecvența exercițiilor dvs.

Deficit activități aerobe cu intensitate redusă: încercați să adăugați mai multe activități aerobe cu intensitate redusă pentru a asigura recuperarea și echilibrul pentru activitățile cu intensitate mai mare.

Deficit activități aerobe cu intensitate ridicată: încercați să adăugați mai multe activități aerobice de intensitate ridicată pentru a ajuta la îmbunătățirea în timp a pragului lactat și a valorii VO2 max.

Deficit activități anaerobe: încercați să adăugați câteva activități anaerobe mai intense pentru a vă îmbunătăți în timp viteza și capacitatea anaerobă.

Echilibrat: nivelul de solicitare al antrenamentului dvs. este echilibrat și oferă toate beneficiile legate de condiția fizică pe măsură ce continuați antrenamentul.

Focalizare pe activități aerobe cu intensitate redusă: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate scăzută. Acesta oferă o bază solidă și vă pregătește pentru a adăuga exerciții mai intense.


Focalizare pe activități aerobe cu intensitate ridicată: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități aerobice cu intensitate ridicată. Aceste activități ajută la îmbunătățirea pragului lactat, a valorii VO2 max. și a rezistenței.

Focalizare pe activități anaerobe: nivelul de solicitare al antrenamentului este reprezentat în principal de activități intense. Acest lucru poate contribui rapid la îmbunătățirea nivelului de fitness, dar trebuie echilibrat cu activități aerobice de intensitate redusă.

Obiective depășite: nivelul de solicitare al antrenamentului este mai ridicat decât nivelul optim și trebuie să luați în considerare reducerea duratei și a frecvenței exercițiilor.

Raport nivel de solicitare

Raportul nivelului de solicitare este raportul dintre nivelul de solicitare acut (pe termen scurt) și nivelul de solicitare cronic (pe termen lung) al antrenamentului. Este util pentru urmărirea schimbărilor nivelului de solicitare al antrenamentului.

Stare	Valoare	Descriere
Stare necunoscută	Fără	Raportul nivelului de solicitare va fi vizibil după 2 săptămâni de antrenament.
Scăzut	Sub 0,8	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai scăzut decât cel pe termen lung.
Optim 	0,8 - 1,4	Nivelul de solicitare pe termen scurt și cel pe termen lung sunt echilibrate. Intervalul optim se bazează pe nivelul individual al condiției fizice și pe istoricul de antrenamente.
Ridicat	1,5 - 1,9	Nivelul de solicitare pe termen scurt este mai ridicat decât cel pe termen lung.
Foarte ridicat	2,0 sau peste	Nivelul de solicitare pe termen scurt este semnificativ mai ridicat decât cel pe termen lung.

Despre efectul antrenamentului

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs. Există șapte etichete diferite cu efectul antrenamentului pentru a descrie principalele beneficii ale activității dvs. Fiecare etichetă este codată cromatic și corespunde punctului central al nivelului de solicitare al antrenamentului (*Punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, pagina 88*). De exemplu, fiecare frază de feedback, „Valoare VO2 Max. cu impact foarte mare”, are o descriere corespunzătoare în detaliile despre activitatea dvs. Garmin Connect.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante cu efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga Efect antrenamentului aerob și Efect antrenam. anaerobic sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Efect antrenament	Beneficii aerobe	Beneficii anaerobe
De la 0,0 la 0,9	Niciun beneficiu.	Niciun beneficiu.
De la 1,0 la 1,9	Beneficiu minor.	Beneficiu minor.
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.	Vă menține condiția fizică anaerobă.
De la 3,0 la 3,9	Vă influențează condiția fizică aerobă.	Vă influențează condiția fizică anaerobă.
De la 4,0 la 4,9	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică aerobă.	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică anaerobă.
5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia Training Effect este furnizată și susținută de Firstbeat Analytics. Pentru informații suplimentare, accesați firstbeat.com.

Durata de recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

NOTĂ: timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Pulsul de recuperare

Dacă vă antrenați cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil, puteți verifica valoarea pulsului dvs. de recuperare după fiecare activitate. Pulsul de recuperare este diferența dintre pulsul în timpul exercițiilor și pulsul la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Pulsul dvs. este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, pulsul dvs. este 90 bpm. Pulsul de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între pulsul de recuperare și sănătatea inimii. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare.

NOTĂ: pulsul dvs. de recuperare nu este calculat pentru activități cu impact redus, cum ar fi yoga.

Aclimatizarea performanțelor la căldură și altitudine

Factorii de mediu precum temperatura și altitudinea ridicată vă influențează antrenamentele și performanțele. De exemplu, antrenamentele la altitudine ridicată pot influența pozitiv condiția dvs. fizică, dar este posibil ca în timp ce sunteți expus la altitudini ridicate să observați o scădere temporară a valorii VO2 max. Ceasul fēnix oferă notificări despre aclimatizare și corecții ale estimărilor valorii VO2 max. și ale stării antrenamentului când temperatura depășește 22°C (72°F) și când altitudinea este de sub 800 m (2625 ft.). Vă puteți monitoriza aclimatizarea la căldură și altitudine în informațiile rapide despre starea antrenamentului.


NOTĂ: funcția de aclimatizare la căldură este disponibilă numai pentru activitățile prin GPS și necesită date despre vreme de pe telefonul dvs. conectat.

Înteruperea și reluarea stării antrenamentului

Dacă sunteți rănit sau bolnav, puteți întrerupe starea antrenamentului. Puteți continua să înregistrați activități de fitness, dar starea antrenamentului, punctul central al nivelului de solicitare al antrenamentului, feedbackul privind recuperarea și recomandările de exerciții sunt dezactivate temporar.


Puteți relua starea antrenamentului atunci când sunteți pregătit să începeți din nou să vă antrenați. Pentru cele mai bune rezultate, aveți nevoie de cel puțin două măsurători VO2 max. în fiecare săptămână ([Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79](#)).

1 Când doriți să întrerupeți starea antrenamentului, selectați o opțiune:

- Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Într.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Întrerupere funcție Starea antrenamentului.**

2 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

3 Când doriți să reluați starea antrenamentului, selectați o opțiune:






- Din informațiile rapide despre starea antrenamentului, țineți apăsat  și selectați **Opțiuni > Rel.fun.Starea antren..**
- Din setările Garmin Connect, selectați **Statistici performanță > Starea antrenamentului > ⋮ > Reluare funcție Starea antrenamentului.**

4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.

Nivelul de pregătire pentru antrenament

Nivelul de pregătire pentru antrenament este un scor și un scurt mesaj care vă ajută să determinați cât sunteți de pregătiți pentru fiecare zi de antrenament. Scorul este calculat continuu și actualizat pe toată durata zilei pe baza acestor factori:

- Scor somn (noaptea trecută)
- Durata de recuperare
- Stare HRV
- Nivel imediat de solicitare
- Istoric somn (ultimele 3 nopți)
- Istoric nivel de stres (ultimele 3 zile)

Zonă color	Scor	Descriere
 Mov	95 - 100	Nivel maxim Cel mai mare posibil
 Albastru	75 - 94	Ridicat Gata pentru provocări
 Verde	50 - 74	Mediu Gata de acțiune
 Portocaliu	25 - 49	Scăzută E momentul să o luați mai ușor
 Roșu	1 - 24	Slab Acordați timp pentru recuperarea corpului

Pentru a vedea tendințele privind nivelul de pregătire pentru antrenament în timp, accesați-vă contul Garmin Connect.

Scor de anduranță







Scorul de anduranță vă ajută să vă înțelegeți anduranța generală pe baza tuturor activităților înregistrate, cu date despre puls. Puteți vizualiza recomandări pentru îmbunătățirea scorului de anduranță și principalele sporturi care contribuie la scorul înregistrat în timp.

Zonă color	Descriere
 Roz	Elită
 Mov	Superior
 Albastru	Expert
 Verde	Bine antrenat
 Galben	Antrenat
 Portocaliu	Intermediar
 Roșu	Recreațional

Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Evaluările scorului de anduranță, pagina 178](#)).

Scor în pantă

Scorul în pantă vă ajută să vă înțelegeți capacitatea curentă de alergare în pantă pe baza istoricului de antrenamente și valorii estimate VO2 max. Ceasul detectează segmentele în pantă cu o înclinație de minimum 2% în timpul unei activități de alergare în aer liber. Puteți vizualiza anduranța în pantă, forța de alergare în pantă și modificările scorului în pantă în timp.

Zonă color	Scor	Descriere
 Roz	95 - 100	Elită
 Mov	85 - 94	Expert
 Albastru	70 - 84	Talentat
 Verde	50 - 69	Antrenat
 Portocaliu	25 - 49	Competitor
 Roșu	1 - 24	Recreațional


Vizualizarea aptitudinilor de ciclism


Pentru a vă putea vizualiza aptitudinile de ciclism, trebuie să aveți date din 7 zile în istoricul antrenamentelor și despre VO2 max., înregistrate în profilul dvs. de utilizator (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79*), și date despre curba de putere de la un contor de putere asociat (*Vizualizarea curbei dvs. de putere, pagina 86*).

Aptitudinile de ciclism sunt o măsurătoare a performanței dvs. din toate cele trei categorii: rezistență aerobă, capacitate aerobă și capacitate anaerobă. Aptitudinile de ciclism include tipul curent de ciclist, cum ar fi alpinist. Informațiile pe care le introduceți în profilul de utilizator, cum ar fi greutatea corpului, ajută și acestea la determinarea tipului de ciclist (*Setarea profilului de utilizator, pagina 141*).

1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre aptitudinile de ciclism.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76*).

2 Apăsați  pentru a vizualiza tipul curent de ciclist.

3 Apăsați pe  pentru a vedea o analiză detaliată a aptitudinilor dvs. de ciclism (opțional).

Calendarul curselor și cursa principală

Când adăugați o cursă în calendarul Garmin Connect, puteți vedea evenimentul pe ceas adăugând informațiile rapide pentru cursa principală (*Informații rapide, pagina 72*). Data evenimentului trebuie să fie în următoarele 365 de zile. Ceasul afișează o numărătoare inversă până la eveniment, obiectivul pentru durată sau durata prevăzută a cursei (numai pentru evenimente de alergare) și informații meteo.

NOTĂ: informațiile meteo din trecut pentru locație și data sunt disponibile imediat. Datele prognozei locale apar cu aproximativ 14 zile înainte de eveniment.

Dacă adăugați mai multe evenimente de alergare, vi se solicită să-l alegeți pe cel principal.

În funcție de datele disponibile despre cursă pentru evenimentul respectiv, puteți consulta date despre altitudine, harta traseului și adăugați un plan PacePro (*PacePro™ Antrenament, pagina 37*).

Antrenarea pentru evenimente de alergare

Ceasul dvs. poate sugera exerciții zilnice pentru a vă ajuta să vă antrenați pentru un eveniment de alergare sau de ciclism, dacă aveți o valoare estimată pentru volumul VO2 max. (*Despre estimarea volumelor VO2 max., pagina 79*).

1 Pe telefon sau computer, accesați calendarul Garmin Connect.


2 Selectați ziua evenimentului și adăugați cursa.

Puteți căuta un eveniment în zona dvs. sau crea propriul eveniment.

3 Adăugați detalii despre eveniment și adăugați traseul dacă este disponibil.

4 Sincronizați contul Garmin Connect cu ceasul.





5 Pe ceasul dvs., derulați la informațiile rapide principale ale evenimentului pentru a vedea o numărătoare inversă până la cursa principală.

6 De pe fața ceasului, apăsați , apoi selectați o activitate de alergare sau de ciclism.





NOTĂ: dacă ați finalizat cel puțin 1 alergare în aer liber cu date despre puls sau 1 cursă cu date despre puls și putere, exercițiile sugerate zilnic vor fi afișate pe ceas.

Adăugarea unei cotații bursiere

Înainte de a personaliza lista de cotații bursiere, trebuie să adăugați informațiile rapide despre cotațiile bursiere în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre cotațiile bursiere.
- 2 Apăsați .
- 3 Selectați **Editare > Adăugare**.
- 4 Introduceți numele companiei sau simbolul cotației bursiere pentru cotația pe care doriți să o adăugați și selectați .
- Ceasul afișează rezultatele căutării.
- 5 Selectați cotația bursieră pe care doriți să o utilizați.
- 6 Selectați cotația bursieră pentru a vedea mai multe informații.
- SUGESTIE:** pentru a afișa cotația bursieră în lista de informații rapide, puteți apăsa  și selectați Setare ca favorită.





Se adaugă locațiile meteo

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe  pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Apăsați .
- 3 Pe primul ecran cu informații rapide, apăsați pe .
- 4 Selectați **Adăugare locație** și căutați o locație.
- 5 Dacă este necesar, repetați pașii 3 și 4 pentru a adăuga mai multe locații.
- 6 Apăsați pe  și selectați o locație pentru a afișa starea vremii pentru locația respectivă.

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Pentru a putea utiliza informațiile rapide Consilier Jet Lag, trebuie să planificați o călătorie în aplicația Garmin Connect ([Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect, pagina 94](#)).

Puteți utiliza informațiile de la Consilier Jet Lag în timp ce călătoriți pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și pentru a reduce efectele diferenței de fus orar.




- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre **Consilier Jet Lag**.
- 2 Apăsați pe  pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și nivelul total al diferenței de fus orar.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe .
 - Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, apăsați .

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect







- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **•••**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Consilier Jet Lag > Adăugare detalii despre călătorie**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea informațiilor rapide despre Scuba Diving

Puteți utiliza informațiile rapide despre scuba diving pentru a monitoriza recuperarea organismului după o scufundare. După scufundare, poate fi necesar să așteptați câteva ore înainte de a efectua un zbor cu avionul.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre scuba diving.
- 2 Apăsați  pentru a vizualiza durata la suprafață (SI), timpul fără zbor rămas și momentul din zi când se încheie perioada fără zbor.
- 3 Apăsați  pentru a vizualiza detaliile solicitării țesuturilor, unitățile curențe de toxicitate a oxigenului (OTU) și procentul sistemului nervos central (SNC).

NOTĂ: valoarea OTU acumulată pe durata unei scufundări expiră după 24 de ore.




Unități de toxicitate a oxigenului	 Verde: între 0 și 249 OTU.
	 Galben: între 250 și 299 OTU.
	 Roșu: 300 OTU sau mai multe.
SNC	 Verde: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este între 0 și 79 %.
	 Galben: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este între 80 și 99 %.
	 Roșu: nivelul de toxicitate a oxigenului pentru SNC este de 100 % sau mai înalt.

- 4 Apăsați  pentru a vizualiza jurnalul scufundărilor înregistrate recent.

Ceasuri




Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme.

- 1 Selectați o opțiune:
 - De pe fața de ceas, țineți apăsat .
 - De pe fața de ceas, țineți apăsat .
 - Țineți apăsat .
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta și salva o alarmă pentru prima dată, introduceți ora alarmei.
 - Pentru a seta și salva alarme suplimentare, selectați **Adăugare alarmă** și introduceți ora alarmei.

Editarea unei alarme

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat pe .

2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.




3 Selectați o alarmă.

4 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa sau dezactiva alarma, selectați **Stare**.
 - Pentru a modifica ora alarmei, selectați **Oră**.
 - Pentru a seta alarma, selectați **Repetare** și selectați atunci când alarma trebuie să se repete.
 - Pentru a selecta tipul notificării alarmei, selectați **Sunet și vibrație**.
 - Pentru a activa sau dezactiva iluminarea de fundal, selectați **Lumină de fundal**.
- NOTĂ:** această funcție nu este disponibilă pentru toate modelele fēnix 8 AMOLED.
- Pentru a selecta o descriere a alarmei, selectați **Etichetă**.
 - Pentru a șterge alarma, selectați **Ștergere**.



Utilizarea timerului pentru numărătoare inversă


1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- Țineți apăsat .






2 Selectați **Ceasuri > Timere**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a seta pentru prima dată un timer pentru numărătoare inversă, introduceți ora utilizând ecranul tactil sau  și .
- Pentru a seta un timer pentru numărătoarea inversă, selectați **Timer cu accesare rapidă** și introduceți ora.
- Pentru a seta și a salva o nouă numărătoare inversă, selectați **Editare > Adăugare timer** și introduceți ora.
- Pentru a seta un timer pentru numărătoare inversă salvat, selectați timerul salvat.




4 Apăsați  pentru a porni timerul.

5 Dacă este necesar, selectați o opțiune:

- Pentru a opri timerul, selectați .
- Pentru a reporni timerul, selectați .
- Pentru a salva timerul, selectați  > **Salvare timer**.
- Pentru a reporni automat timerul după ce expiră, selectați  > **Repornire aut..**
- Pentru a personaliza notificarea de la timer, selectați  > **Sunet și vibrație**.

Ștergerea unui timer de numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat pe .




2 Selectați **Ceasuri > Timere > Editare**.

3 Selectați un timer.


4 Selectați **Ștergere**.



Utilizarea cronometrului

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- Țineți apăsat .


2 Selectați **Ceasuri > Cronometru**.

3 Apăsați  pentru a porni timerul.


4 Apăsați  pentru a reporni timerul de tură .





Timpul total al timerului  continuă să ruleze.


5 Apăsați  pentru a opri ambele timere.

6 Selectați o opțiune:

• Pentru a reseta ambele timere, apăsați .

• Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, apăsați pe  și selectați **Salvare activitate**.

• Pentru a reseta timerele și a ieși din cronometru, apăsați pe  și selectați **Finalizare**.

• Pentru a revedea timerele de tură, apăsați  și selectați **Vizualizare**.

NOTĂ: opțiunea **Vizualizare** apare numai atunci dacă au existat mai multe ture.

• Pentru a reveni la fața de ceas fără a reseta timerele, apăsați  și selectați **Accesați fața ceasului**.


• Pentru a activa și dezactiva înregistrarea turelor, apăsați  și selectați **Tasta pentru tură**.


Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă din zi în fusuri orare suplimentare.

1 Selectați o opțiune:




• De pe fața de ceas, țineți apăsat .

• De pe fața de ceas, țineți apăsat .

• Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare > Adăugare**.


3 Apăsați  sau  pentru a evidenția o regiune și apăsați  pentru a o selecta.

4 Selectați un fus orar.

Editarea unui fus orar alternativ

1 Selectați o opțiune:

• De pe fața de ceas, țineți apăsat .


• De pe fața de ceas, țineți apăsat .

• Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza fusurile orare alternative în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Alte fusuri orare**.

3 Selectați un fus orar.

4 Apăsați .

5 Selectați o opțiune:

• Pentru a seta fusul orar de afișat în lista cu informații rapide, selectați **Setare ca favorită**.

• Pentru a introduce un nume personalizat pentru fusul orar, selectați **Redenumire**.




• Pentru a introduce o prescurtare personalizată pentru fusul orar, selectați **Prescurtare**.

• Pentru a modifica fusul orar, selectați **Modificare zonă**.

• Pentru a șterge fusul orar, selectați **Ștergere**.

Adăugarea unui eveniment de numărătoare inversă

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- De pe fața de ceas, țineți apăsat .
- Țineți apăsat .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza evenimentele de numărătoare inversă în lista de informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse > Adăugare**.

3 Introduceți un nume.

4 Selectați un an, o lună și o zi.




5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Toată ziua**.
- Selectați **Timp specific** și introduceți o oră.

6 Selectați o pictogramă.

Editarea unui eveniment cu numărătoare inversă


1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat pe .

SUGESTIE: de asemenea, puteți vizualiza evenimentele cu numărătoare inversă în lista cu informații rapide ([Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76](#)).

2 Selectați **Ceasuri > Numărători inverse**.

3 Selectați un eveniment cu numărătoare inversă.

4 Apăsați pe  și selectați **Setare ca favorită** pentru a afișa evenimentul cu numărătoare inversă în lista de informații rapide (opțional).

5 Apăsați pe  și selectați **Editare numărătoare inversă**.

6 Selectați o opțiune de editat:

- Pentru a redenumi evenimentul, selectați **Nume**.
- Pentru a schimba data, selectați **Data**.
- Pentru a schimba ora, selectați **Oră**.
- Pentru a schimba tipul alarmei, selectați **Tip**.
- Pentru a adăuga un nume abreviat pentru eveniment, selectați **Abreviere**.
- Pentru a adăuga o locație a evenimentului, selectați **Locație**.
- Pentru a adăuga mementouri pentru eveniment, selectați **Memento-uri**.
- Pentru a repeta evenimentul în fiecare an, selectați **Repetăți anual**.
- Pentru a elimina evenimentul, selectați **Ștergere numărătoare inversă**.

Istoric






Istoricul include durata, distanța, calorile, ritmul sau viteza medie, date privind turele și informații de la senzorul opțional.

NOTĂ: după ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Utilizarea istoricului

Istoricul conține datele despre activități, înregistrările și totalurile salvate.

Ceasul are informații rapide cu istoricul, pentru acces rapid la datele despre activități ([Informații rapide, pagina 72](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
Apare un grafic cu bare pentru activitățile dvs. recente.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica perioada de timp pentru graficul cu bare, apăsați  și selectați **Opțiuni grafice**.
 - Pentru a vedea înregistrările personale în funcție de sport, apăsați  și selectați **Recorduri** ([Date personale, pagina 100](#)).
 - Pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare, apăsați  și selectați **Totaluri** ([Vizualizarea totalurilor de date, pagina 101](#)).
 - Pentru a vedea istoricul de activități, apăsați  și selectați o activitate.

Istoric sporturi multiple



Dispozitivul dvs. memorează rezumatul general al sporturilor multiple pentru activitate, inclusiv date despre distanța generală, timp, calorii și accesorii opționale. De asemenea, dispozitivul dvs. separă datele activității pentru fiecare segment sportiv și fiecare trecere, astfel încât să puteți compara activități de antrenament similare și să monitorizați cât de rapid faceți trecerile. Istoricul trecerilor include distanța, timpul, viteza medie și calorii.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite, cea mai mare dificultate a unei activități de forță cu mișcări ample și cea mai lungă distanță alergată, parcursă cu bicicleta sau înotând.


NOTĂ: pentru ciclism, recordurile personale includ și cel mai mare urcuș și cea mai bună putere (este necesar un contor de putere).

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Recorduri**.
- 4 Selectați un sport.
- 5 Selectați un record.
- 6 Selectați **Vizualizare record**.



Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Recorduri**.
- 4 Selectați un sport.
- 5 Selectați un record pentru restabilire.
- 6 Selectați **Anterior** > ✓.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.



Ștergerea recordurilor personale

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Recorduri**.
- 4 Selectați un sport.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record** > ✓.
 - Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile** > ✓.


NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe ceas.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Apăsați  și selectați **Totaluri**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Setările pentru notificări și alerte

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas** > **Notificări și alerte**.

Notificări inteligente: personalizează notificările inteligente care apar pe ceas (*Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 112*).

Sănătate și stare de bine: personalizează alertele privind sănătatea și starea de bine care apar pe ceas (*Alerte privind sănătatea și starea de bine, pagina 102*).

Raport de dimineață: afișează raportul de dimineață și personalizează datele din raport (*Personalizarea raportului de dimineață, pagina 102*).

Alerte sistem: setează ora (*Setarea alertelor de timp, pagina 103*), barometrul (*Setarea unei alerte de furtună, pagina 103*) sau alertele privind conexiunea la telefon (*Activarea alertelor privind conexiunea la telefon, pagina 103*).

Centrul de notificări: activează centrul de notificări pentru vizualizarea notificărilor noi (*Vizualizarea notificărilor, pagina 112*).

Alerte privind sănătatea și starea de bine

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine**.

Rezumat zilnic: apare rezumatul zilnic Body Battery cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra nivelului Body Battery (*Body Battery*, pagina 77).

Alerte privind stresul: vă anunță când perioadele de stres v-au redus nivelul de Body Battery.

Alerte de odihnă: vă anunță după o perioadă de odihnă și care este impactul acesteia asupra nivelului Body Battery.

Alerte de puls anormal: vă anunță când pulsul depășește sau scade sub valoarea țintă (*Setarea unei alerte de puls anormal*, pagina 102).

Consilier Jet Lag: oferă sfaturi privind simptomele diferenței de fus orar pentru o călătorie, precum recomandări privind somnul și exercițiile fizice (*Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar*, pagina 94).

Alertă mișcare: vă reamintește să faceți mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare*, pagina 125).


Alerte obiective: vă anunță atunci când vă atingeți obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic de etaje urcate și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE


Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.


De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea de prag, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Raport de dimineață


Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pe  pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele (,).

Personalizarea raportului de dimineață

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Raport de dimineață**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Indicare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineață.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineață.


Setarea alertelor de timp

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Alerte sistem > Oră**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de apusul efectiv al soarelui, selectați **Până la apus > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta ca o alertă să sune cu un anumit număr de minute sau ore înainte de răsăritul efectiv, selectați **Până la răsărit > Stare > Activat**, selectați **Oră** și introduceți ora.
 - Pentru a seta o alertă să sune la fiecare oră, selectați **Din oră în oră > Activat**.

Setarea unei alerte de furtună


AVERTISMENT

Această alertă este o funcție de informare și nu este concepută să fie sursa principală pentru monitorizarea schimbărilor meteo. Este responsabilitatea dvs. să consultați rapoarte meteo și starea vremii, să rămâneți conștient de mediul înconjurător și să luați decizii sigure, în special în condiții meteo nefavorabile. Nerespectarea acestui avertisment ar putea avea drept consecință rănirea gravă sau moartea.


- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Alerte sistem > Barometru > Alertă furtună**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Stare** pentru a activa sau a dezactiva alerta.
 - Selectați **Calibrare busolă** pentru a actualiza rata de schimbare a presiunii barometrice care declanșează o alertă de furtună.

Activarea alertelor privind conexiunea la telefon

Puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Notificări și alerte > Alerte sistem > Telefon**.

Setări pentru sunete și vibrații

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sunet și vibrație**.

Volum: dezactivează toate sunetele sau ajustează volumul difuzorului.

Tonuri buton: redă un ton atunci când apăsați un buton.

Vibrații: setează vibrațiile ceasului pentru alerte și apăsarea butoanelor.

Setări pentru afișaj și luminozitate

Din fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Afișaj și luminozitate**.

Luminozitate sau Lumină de fundal: setează nivelul de luminozitate al ecranului.

Afișaj mereu pornit: setează datele de pe fața de ceas pentru a rămâne vizibile și reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiunea afectează durata de viață a bateriei și a afișajului ([Despre afișajul AMOLED, pagina 149](#)).

NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru modelele fēnix 8 AMOLED.

Dimensiune text: ajustează dimensiunea textului de pe ecran.

Afișare în roșu: comută ecranul la nuanțe de roșu, verde sau portocaliu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte.

NOTĂ: această funcție este disponibilă doar pentru modelele fēnix 8 AMOLED.

Gest: pornește ecranul când ridicați și întoarceți brațul pentru a vă uita la încheietură.

Taste și ecran tactil: activează ecranul pentru apăsări de butoane și atingeri ale ecranului.

Pauză: setează intervalul de timp după care ecranul se dezactivează.

Ecran tactil: activează ecranul tactil. Puteți selecta Doar hartă pentru a activa ecranul tactil numai pe ecranul hărții.

Blocare atingere: blochează ecranul tactil după ce ecranul se oprește. Când această setare este activată, puteți glisa în jos pentru a debloca ecranul tactil.

Conectivitate

Caracteristicile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 111](#)). Caracteristicile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 114](#)).

Senzori și accesorii

Ceasul fēnix are mai mulți senzori interni și puteți asocia senzori wireless suplimentari pentru activități.

Senzori wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+ sau tehnologia Bluetooth (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 107*). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 59*). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
Senzori de crose	Puteți utiliza senzorii Approach pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
DogTrack	Vă permite să primiți date de la un dispozitiv de mână compatibil pentru monitorizarea câinilor.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Afișaj extins	Puteți utiliza modul Afișaj extins pentru a afișa ecrane de date de pe ceasul dvs. fēnix pe un computer pentru ciclism Edge® compatibil, în timpul unei curse sau al unui triatlon.
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi unul din seria HRM-Pro sau monitorul cardiac HRM-Fit™, pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților. Unele monitoare cardiace pot să stocheze și date sau să furnizeze date avansate despre alergare (<i>Dinamica alergării, pagina 108</i>) (<i>Putere de alergare, pagina 109</i>).
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul dvs. fēnix (<i>Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140</i>).
inReach	Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați navigatorul inReach utilizând ceasul fēnix (<i>Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 110</i>).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (<i>Setarea zonelor de putere, pagina 143</i>) au să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată. (<i>Setarea unei alerte, pagina 63</i>).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei călătorii (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 110</i>).
Sistem de stabilire a distanței	Puteți utiliza un dispozitiv compatibil de determinare a distanței cu laser pentru a vizualiza distanța dvs. până la steag în timp ce jucați golf.
Dispozitiv RD Pod	Puteți utiliza un Running Dynamics Pod pentru a înregistra date despre dinamica alergării și a le afișa pe ceas (<i>Dinamica alergării, pagina 108</i>).
Schimbare viteză	Puteți să utilizați schimbătoare electronice pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul fēnix afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Shimano Di2	Puteți să utilizați schimbătoarele electronice Shimano® Di2™ pentru a afișa informații despre schimbarea vitezei în timpul unei ture. Ceasul fēnix afișează valorile ajustărilor curente, când senzorul este în modul de ajustare.
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu (<i>Utilizarea unui trainer de interior, pagina 42</i>).

Tip de senzor	Descriere
Viteză/cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 178).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
Motor trolling	Puteți utiliza dispozitivul ca telecomandă pentru motorul de trolling Garmin (Asocierea ceasului și a motorului de trolling, pagina 19).
Locații lase XERO	Puteți vizualiza și distribui informații despre locație prin laser de pe un dispozitiv Xero (Setări locație laser Xero, pagina 110).


Asocierea senzorilor wireless

Înainte de a putea efectua asocierea, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă sau să instalați senzorul.

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. Dacă ceasul dispune de ambele tehnologii, ANT+ și Bluetooth, Garmin vă recomandă să-l asociați folosind tehnologia ANT+. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

1 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

2 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

3 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Senzori și accesorii > Adăugare nou**.

SUGESTIE: când începeți o activitate cu opțiunea Detectare automată activată, ceasul caută automat senzorii din apropiere și vă întreabă dacă doriți să îi asociați.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.
- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).

Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

Accesoriile din seria HRM-Fit și HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil fēnix atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile, atunci când sunteți conectat, utilizând tehnologia Bluetooth.

Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesoriul pentru puls se calibrează de fiecare dată când alergați în aer liber și este conectat la ceasul compatibil fēnix.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profilurile de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultr ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 108](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul pentru puls conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 36](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. fēnix ([Actualizări ale produsului, pagina 155](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și cu accesoriul din seria HRM-Fit sau HRM-Pro conectat. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 36](#)).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 36](#)).

Dinamica alergării

Dinamica alergării reprezintă un feedback în timp real despre forma de alergare. Ceasul fēnix are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Pentru toți cei șase parametri pentru forma de alergare, trebuie să asociați ceasul fēnix cu accesoriul HRM-Fit, HRM-Pro sau alt accesoriu pentru dinamica alergării care măsoară mișcarea trunchiului. Pentru informații suplimentare, garmin.com/performance-data/running.

Parametru	Tip de senzor	Descriere
Cadență	Ceas sau accesoriu compatibil	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Oscilație pe verticală	Ceas sau accesoriu compatibil	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Durată de contact cu solul	Ceas sau accesoriu compatibil	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: durata contactului cu solul și echilibrul nu sunt disponibile în timpul mersului.
Echilibrul pe durata contactului cu solul	Doar accesoriu compatibil	Echilibrul pe durata contactului cu solul afișează balanța stânga/dreapta de pe durata contactului cu solul din timpul alergării. Acesta afișează un procent. De exemplu, 53,2 cu o săgeată orientată spre stânga sau spre dreapta.
Lungimea pasului	Ceas sau accesoriu compatibil	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pași succesive. Este măsurată în metri.
Raport vertical	Ceas sau accesoriu compatibil	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

Sfaturi pentru situația în care datele despre dinamica alergării lipsesc

Acest subiect oferă sfaturi pentru utilizarea accesoriului compatibil pentru dinamica alergării. Dacă accesoriul nu este conectat la ceas, ceasul trece automat la dinamica alergării măsurată la încheietura mâinii.

- Asigurați-vă că aveți un accesoriu pentru dinamica alergării, cum ar fi accesoriul seria HRM-Fit sau HRM-Pro.
- Asociați din nou accesoriul pentru dinamica alergării cu ceasul dvs., conform instrucțiunilor.
- Dacă utilizați un accesoriu seria HRM-Fit sau HRM-Pro, asociați-l cu ceasul utilizând tehnologia ANT+ mai degrabă decât tehnologia Bluetooth.
- Dacă pe afișajul cu datele despre dinamica alergării apar numai zerouri, asigurați-vă că accesoriul este purtat cu partea corectă orientată în sus.

NOTĂ: durata de contact cu solul și echilibrul sunt afișate numai în timpul alergării. Aceasta nu este calculată în timpul mersului.

NU UITAȚI: echilibrul pe durata contactului cu solul nu este calculat prin intermediul dinamicii de alergare măsurată la încheietura mâinii.

Putere de alergare

Puterea de alergare Garmin este calculată utilizând informații despre dinamica alergării măsurate, masa utilizatorului, date despre mediu și alte date de la senzori. Măsurarea puterii estimează puterea aplicată de un alergător pe suprafața drumului și este afișată în wați. Utilizarea puterii de alergare ca indicator al nivelului de efort poate fi mai adecvată pentru unii alergători decât utilizarea ritmului sau a pulsului. Puterea de alergare poate fi mai receptivă decât pulsul în vederea indicării nivelului de efort și poate lua în considerare urcările, coborârile și vântul, lucru pe care un dispozitiv de măsurare a ritmului nu-l poate face. Pentru informații suplimentare, accesați garmin.com/performance-data/running.

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând un accesoriu compatibil pentru dinamica alergării sau senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul (*Câmpuri de date*, pagina 160). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere (*Alerte de activitate*, pagina 62).

Zone de putere pentru alergare sunt similare cu cele pentru ciclism. Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect (*Setarea zonelor de putere*, pagina 143).

Setări putere de alergare

Mențineți apăsat pe , selectați **Activități și aplicații**, selectați o activitate de alergare, selectați setările activității și selectați **Puterea de alergare**.

Stare: activează sau dezactivează înregistrarea Garmin datelor privind puterea de alergare. Puteți utiliza această setare dacă preferați să utilizați date privind puterea de alergare de la terți.

Sursă: vă permite să selectați dispozitivul pe care doriți să îl utilizați pentru a înregistra datele privind puterea de alergare. Opțiunea Mod inteligent detectează și utilizează automat accesoriul pentru dinamica alergării, atunci când este disponibil. Ceasul utilizează date privind puterea de alergare de la încheietură atunci când un accesoriu nu este conectat.




Luăți în calcul vântul: activează sau dezactivează utilizarea datelor despre vânt la calcularea puterii de alergare. Datele despre vânt reprezintă o combinație între viteza, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. ; datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuiți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul dvs. (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 107*).





- 1 Adăugați informațiile rapide **Cameră RCT** pe ceas (*Informații rapide, pagina 72*).
- 2 Din informațiile rapide **Cameră RCT**, selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a accesa setările camerei.
 - Selectați  pentru a fotografia.
 - Selectați  pentru a salva un videoclip.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând ceasul fēnix. Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați buy.garmin.com.


Utilizarea telecomenzii inReach

Pentru a putea utiliza funcția inReach la distanță, trebuie să adăugați informațiile rapide despre inReach în lista de informații rapide (*Personalizarea listei cu informații rapide, pagina 76*).

- 1 Porniți navigatorul inReach.
- 2 De pe fața de ceas fēnix, apăsați  pentru a vedea informațiile rapide despre inReach.
- 3 Apăsați  pentru a căuta dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 4 Apăsați  pentru a asocia dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
- 5 Apăsați  și selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **Inițiere SOS**.
NOTĂ: funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.
 - Pentru a trimite un mesaj text nou, selectați **Mesaje > Mesaj nou**, selectați contactele pentru mesaj și introduceți mesajul text sau selectați o opțiune mesaj text rapid.
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați **Trimitere presetat** și selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a vizualiza cronometrul și distanța parcursă în timpul unei activități, selectați **Monitorizare**.

Setări locație laser Xero

Înainte de a putea personaliza setările locației laser, trebuie să asociați un dispozitiv compatibil Xero (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 107*).

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Senzori și accesorii > Locații lase XERO > Locații laser**.

În timpul activității: activează afișarea informațiilor despre locație prin laser, de pe un dispozitiv compatibil, asociat Xero în timpul unei activități.

Mod pentru partajare: distribuie public informațiile despre locație prin laser sau să le transmite în mod privat.




Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul fēnix când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 111](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 115](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 72](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 67](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 136](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor prin Bluetooth, pagina 112](#))






Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale ceasului, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Connect, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

- 1 Selectați o opțiune:
 - În timpul configurării inițiale pe ceasul dvs., selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
 - Dacă anterior ați omis procesul de asociere, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Asociere telefon**.
 - Dacă doriți să asociați un telefon nou, de pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.

Apelarea de pe ceas

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon compatibil prin tehnologia Bluetooth.



- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
 - 2 Selectați **Telefon**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a apela un număr de telefon folosind tastatura, selectați  apăsați numărul de telefon și selectați .
 - Pentru a apela un număr de telefon din contacte, selectați , alegeți numele unui contact și numărul de telefon ([Adăugare contacte, pagina 137](#)).
 - Pentru a vedea apelurile recente efectuate sau primite pe ceas, glisați în sus.
NOTĂ: ceasul nu se sincronizează cu lista de apeluri recente de pe telefon.
- SUGESTIE:** puteți să selectați  pentru a închide înainte de a se conecta apelul.

Utilizarea asistentului telefonului


Pentru a utiliza asistentul telefonului, ceasul dvs. trebuie să fie conectat la un telefon compatibil utilizând tehnologia Bluetooth ([Asocierea telefonului, pagina 111](#)). Accesați garmin.com/voicefunctionality pentru informații despre telefoanele compatibile.

Puteți comunica cu asistentul vocal al telefonului utilizând difuzorul și microfonul integrate ale ceasului. Accesați garmin.com/voicefunctionality/tips pentru sfaturi despre configurarea asistentului telefonului.

1 Selectați o opțiune:

- De pe fața de ceas, apăsați .
- Țineți apăsat .

2 Selectați **Asistent telefon**.

Atunci când sunteți conectat la asistentul vocal al telefonului, apare simbolul (.


3 Rostiți o frază de comandă, cum ar fi *Apelare mama* sau *Trimite un mesaj text*.

NOTĂ: comunicarea de la asistentul telefonului este doar audio.

Activarea notificărilor prin Bluetooth

Puteți personaliza modul în care notificările de la telefonul asociat sună și apar pe ceas în timpul utilizării normale.

NOTĂ: puteți configura notificările primite în timpul somnului sau al activităților din setările pentru Moduri de concentrare ([Moduri de concentrare, pagina 120](#)).

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Notificări**.

3 Selectați o opțiune:





- Pentru a activa notificările de la telefon, selectați **Stare > Activat**.
- Pentru a activa notificările pentru apelurile telefonice, selectați **Apeluri** și selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- Pentru a activa notificările pentru mesajele text, selectați **Mesaje text** și selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- Pentru a activa notificările pentru aplicațiile de pe telefon, selectați **Aplicații** și selectați preferințele pentru stare, ton și vibrații.
- Pentru a ascunde detaliile notificării până când efectuați o acțiune, selectați **Confidențialitate** și selectați o opțiune.
- Pentru a modifica durata de afișare a notificărilor pe ceas, selectați **Pauză**.
- Pentru a adăuga o semnătură în răspunsurile la mesajele text de pe ceas, selectați **Semnătură**.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android™ compatibile.

Vizualizarea notificărilor

Puteți vizualiza notificările de pe telefon pe ceas din mai multe locații din meniuri.

1 Selectați o opțiune:



- De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza centrul de notificări.
- De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre notificări.
- De pe fața de ceas, apăsați  și selectați **Notificări** pentru a vizualiza aplicația de notificări.
- Țineți apăsat  și selectați **Notificări** pentru a vizualiza comanda pentru notificări.

2 Selectați o notificare.

3 Apăsați  pentru mai multe opțiuni.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul fēnix afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați **Răspuns** și selectați un mesaj din listă.



NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele Android compatibile.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceas, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și tarife pentru mesajele text impuse de furnizorul dvs și de planul telefonului. Contactați furnizorul de servicii mobile pentru mai multe informații despre tarifele și limitele mesajelor text.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza centrul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text SMS.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. fēnix.



Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări > Notificări**.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 70*).


- 1 Mențineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul fēnix.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Activarea și dezactivarea alertelor de localizare a telefonului

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Alerte Localizare telefon**.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul fēnix stochează automat o locație GPS când telefonul asociat este deconectat în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați ✓.
- 3 Navigați la locația de pe hartă (*Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă, pagina 127*).
- 4 Apăsăți pe  pentru a vedea o busolă care indică spre locația (opțional).
- 5 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran. Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Funcții de conectivitate Wi-Fi

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Conținut audio: vă permite să sincronizați conținutul audio de la furnizorii terțe părți.

Actualizări ale cursurilor: vă permite să descărcați și să instalați actualizări pentru terenurile de golf.


Descărcări hărți: vă permite să descărcați și să instalați hărți.

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: puteți parcurge și selecta exerciții și planuri de antrenament din contul dvs. Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați ceasul la aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul dvs. sau la aplicația Garmin Express™ de pe computer înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Wi-Fi > Rețelele mele > Căutare rețele**.
Ceasul afișează o listă cu rețelele Wi-Fi din apropiere.
- 3 Selectați o rețea.
- 4 Dacă este cazul, introduceți parola pentru rețea.

Ceasul se conectează la rețea și rețeaua este adăugată la lista cu rețele salvate. Ceasul se reconectează automat la rețea atunci când se află în raza de acoperire a acesteia.

Garmin Share

ATENȚIONARE


Este responsabilitatea dvs. să fiți prudent atunci când distribuiți informații altor persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cui distribuiți informațiile și că nu vă deranjează.

Funcția Garmin Share vă permite să utilizați tehnologia Bluetooth pentru a partaja prin wireless date cu alte dispozitive Garmin compatibile. Cu Garmin Share activată și dispozitive Garmin compatibile în raza de acțiune, puteți selecta locațiile, traseele și antrenamentele salvate pentru a le transfera pe alt dispozitiv printr-o conexiune directă și securizată între dispozitive, fără a fi nevoie de un telefon sau de conectivitate Wi-Fi.

Partajarea datelor cu Garmin Share


Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

Ceasul dvs. fēnix poate trimite și primi date când este conectat la alt dispozitiv Garmin compatibil (*Primirea datelor cu Garmin Share, pagina 115*). De asemenea, puteți să vă transferați datele între diferite dispozitive. De exemplu, puteți partaja un traseu preferat de pe computerul pentru ciclism Edge pe ceasul dvs. Garmin compatibil.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Garmin Share** > **Distribuire**.
- 3 Selectați o categorie, apoi selectați un element.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Distribuire**.
 - Selectați **Ad.mai multe** > **Distribuire** pentru a selecta mai mult de un element de partajat.
- 5 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile.
- 6 Selectați un dispozitiv.
- 7 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați ✓.
- 8 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 9 Selectați **Redistribuire** pentru a distribui aceleași elemente altui utilizator (opțional).
- 10 Selectați **Finalizare**.

Primirea datelor cu Garmin Share

Pentru a utiliza această funcție, trebuie să aveți tehnologia Bluetooth activată pe ambele dispozitive compatibile și acestea trebuie să se afle la maximum 3 m (10 ft.) distanță unul de celălalt. Atunci când vi se solicită, trebuie să acceptați, de asemenea, să partajați datele cu alte dispozitive Garmin utilizând Garmin Share.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Garmin Share**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul localizează dispozitivele compatibile din raza de acțiune.
- 4 Selectați ✓.
- 5 Confirmați că PIN-ul din șase cifre coincide pe ambele dispozitive, apoi selectați ✓.
- 6 Așteptați ca dispozitivele să transfere datele.
- 7 Selectați **Finalizare**.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

Vă puteți conecta ceasul la mai multe aplicații de telefon Garmin și aplicații pentru computer utilizând același cont Garmin.

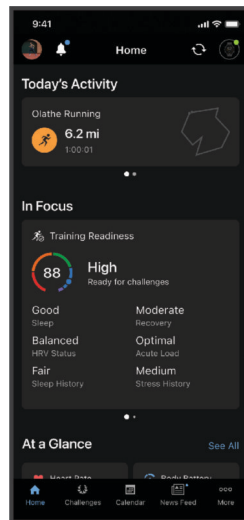
Garmin Connect

Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, sesiuni de triatlon și altele. Pentru a vă înscrie pentru un cont gratuit, puteți descărca aplicația din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/connectapp) sau accesați connect.garmin.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după ce finalizați și salvați o activitate pe ceasul dvs., puteți încărca acea activitate în contul Garmin Connect și o puteți păstra oricât doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, cadența, dinamica alergării, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Planificați-vă antrenamentele: puteți alege un obiectiv de fitness și puteți încărca unul din planurile de antrenamente de zi cu zi.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 111](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 111](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 116](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs.

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări**.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

Accesorii principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin pe ceasul seria fēnix utilizând contul Garmin Connect. Astfel, ceasul poate să reflecte cu mai multă precizie antrenamentul și condiția dvs. fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru ciclism Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și timpul de recuperare pe ceasul seria fēnix.

Sincronizați ceasul seria fēnix și alte dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect (*Starea antrenamentului unificată, pagina 117*).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria fēnix.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 139*). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express


Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

NOTĂ: dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 70*).

- 1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați **Sincronizare**.

Funcțiile Connect IQ

Puteti adăuga pe ceas aplicații Connect IQ, informații rapide, furnizori de muzică, fețe de ceas și multe altele, folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

NOTĂ: pentru siguranța dvs., funcțiile Connect IQ nu sunt disponibile în timpul scufundărilor. Astfel, se asigură faptul că toate opțiunile pentru scufundări funcționează așa cum au fost concepute.

Fețe pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

Câmpuri de date: descărcați câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteti adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceas.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul fēnix cu telefonul (*Asocierea telefonului*, pagina 111).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați ceasul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Aplicația Garmin Dive™

Aplicația Garmin Dive vă permite să încărcați jurnalele de scufundări de pe dispozitivul Garmin compatibil. Puteti să adăugați informații mai detaliate despre scufundările dvs., inclusiv condițiile de mediu, fotografiile, note și partenerii de scufundări. Puteti să utilizați harta pentru a căuta locații noi de scufundare și consulta detaliile și fotografiile locațiilor distribuite de alte persoane.

Aplicația Garmin Dive sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteti descărca aplicația Garmin Dive din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Site-ul web și aplicația Garmin Explore vă permite să creați trasee, puncte de trecere și colecții, să planificați călătorii și să utilizați spațiul de stocare în cloud. Acestea oferă planificare avansată atât online cât și offline, permițându-vă să partajați și să sincronizați date cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin. Puteti utiliza aplicația pentru a descărca hărți pentru acces offline și a naviga apoi oriunde, fără a utiliza serviciul mobil.

Puteti descărca aplicația Garmin Explore din magazinul de aplicații pe telefon (garmin.com/exploreapp) sau puteti accesa explore.garmin.com.

Aplicația Garmin Messenger

⚠️ AVERTISMENT

Funcțiile inReach ale aplicației Garmin Messenger, inclusiv cele de SOS, monitorizare și Meteo inReach nu sunt disponibile fără un dispozitiv de comunicare prin satelit inReach și un abonament activ la satelit. Întotdeauna testați aplicația în aer liber înainte e a o utiliza într-o călătorie.

⚠️ ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați doar pe funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger ca modalitate principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Aplicația funcționează atât prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon), cât și prin rețeaua de sateliți Iridium®. Dacă utilizați datele mobile, telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Dacă vă aflați într-o zonă fără acoperire de rețea, trebuie să aveți un abonament activ la satelit pentru ca dispozitivul dvs. de comunicare prin satelit inReach să utilizeze rețeaua de sateliți Iridium .

Puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori ai aplicației Garmin Messenger, inclusiv prieteni și familie, fără dispozitive Garmin. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Noii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.

Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru abonamentul prin satelit. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți Iridium, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/messengerapp).

Utilizarea funcției Messenger





⚠️ ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați doar pe funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger ca modalitate principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcția Messenger, ceasul dvs. fēnix trebuie conectat la aplicația Garmin Messenger de pe telefonul compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Funcția Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, să compuneți și să răspundeți la mesaje din aplicația telefonului Garmin Messenger.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați  pentru a vizualiza informațiile rapide despre **Messenger**.
SUGESTIE: funcția Messenger este disponibilă ca opțiune de informații rapide, aplicație sau meniu de comenzi pe ceasul dvs.
- 2 Apăsați  pentru a deschide informațiile rapide.
- 3 Dacă este prima dată când utilizați funcția **Messenger**, scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pe ecran pentru a finaliza procesul de asociere și de configurare.
- 4 Selectați o opțiune de pe ceasul dvs. :
 - Pentru a compune un mesaj nou, selectați **Mesaj nou**, selectați un destinatar sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.
 - Pentru a vedea o conversație, apăsați  sau  și selectați o conversație.
 - Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.

Aplicația Garmin Golf


Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul fēnix pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite trasee utilizând aplicația Garmin Golf. Mai mult de 43.000 de trasee beneficiază de clasamente la care puteți participa. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon și pe dispozitivul fēnix.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/golfapp).

Moduri de concentrare

Modurile de concentrare ajustează setările și comportamentul ceasului pentru diferite situații, cum ar fi în timpul somnului și activităților. Atunci când modificați setările cu ajutorul unui mod de concentrare activat, setările sunt actualizate numai pentru acel mod de concentrare.

Personalizarea modului de concentrare pe somn


1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Somn**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Planificare**, selectați o zi și introduceți orele normale de somn.
- Selectați **Față ceas** pentru a utiliza fața de ceas pentru somn.
- Selectați **Notificări și alerte** pentru a configura notificările de pe telefon, alertele privind sănătatea și starea de bine și alertele de sistem (*Setările pentru notificări și alerte, pagina 101*).
- Selectați **Sunet și vibrație** pentru a configura tonurile de alarmă și vibrații (*Setări pentru sunete și vibrații, pagina 103*).
- Selectați **Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104*).

Personalizarea modului de concentrare pe activitate

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Activitate**.


3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Sateliți** pentru a seta sistemele prin satelit care urmează să fie utilizate pentru toate activitățile. **SUGESTIE:** puteți personaliza setarea **Sateliți** pentru activități individuale (*Setări de activitate, pagina 60*).
- Selectați **Alerte vocale** pentru a activa alertele vocale în timpul activităților (*Redarea alertelor vocale în timpul unei activități, pagina 121*).
- Selectați **Notificări și alerte** pentru a configura notificările de pe telefon, alertele privind sănătatea și starea de bine și alertele de sistem (*Setările pentru notificări și alerte, pagina 101*).
- Selectați **Afișaj și luminozitate** pentru a configura setările ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104*).
- Selectați **Sunet și vibrație** pentru a configura setările pentru tonurile de alertă și vibrații (*Setări pentru sunete și vibrații, pagina 103*).

Redarea alertelor vocale în timpul unei activități

Ceasul poate să redea anunțuri de stare motivațională în timpul unei alergări sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio sunt redade prin căștile conectate Bluetooth, dacă sunt disponibile. În caz contrar, solicitările audio sunt redade pe telefonul asociat. În timpul unei alerte vocale, ceasul sau telefonul reduce volumul pentru sursa audio principală pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Moduri de concentrare > Activitate > Alerte vocale**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind ritmul și viteza, selectați **Alertă de ritm/viteză**.
 - Pentru a personaliza alertele cu informații privind pulsul, selectați **Alertă puls**.
 - Pentru a personaliza alertele cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
 - Pentru a asculta alerte la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause, selectați **Evenimente timer**.
 - Pentru a asculta alertele de antrenament redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte exerciții**.
 - Pentru a asculta alertele de activitate redade ca o alertă vocală, selectați **Alerte de activitate** ([Alerte de activitate, pagina 62](#)).
 - Pentru a auzi un sunet redat înainte de o alertă vocală, selectați **Tonuri audio**.

Setările funcțiilor de sănătate și stare de bine

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine**.

Puls la încheietura mâinii: personalizează setările monitorului cardiac de la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 123](#)).

Pulsoximetru: setează modul Pulsoximetru ([Setarea modului Pulsoximetru, pagina 125](#)).

Move IQ: activează evenimentele Move IQ®. Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri. Pentru mai multe detalii și o mai mare precizie, puteți înregistra o activitate cronometrată pe dispozitivul dvs.

Puls la încheietura mâinii

Ceasul are un monitor cardiac la încheietura mâinii și puteți vedea datele despre puls în informațiile rapide despre puls ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 76](#)).

Ceasul este compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

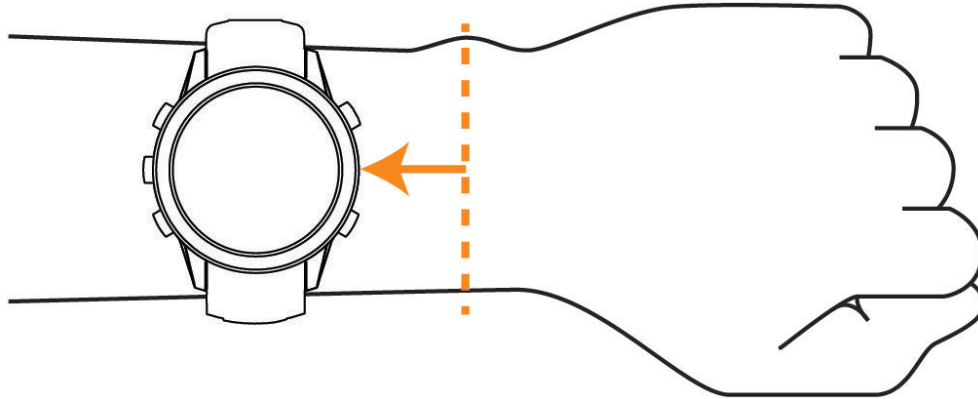
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: în timpul scufundării, ceasul trebuie să rămână în contact cu pielea și nu trebuie să stea lipit de alte dispozitive purtate la încheietura mâinii.

NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 122 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 125 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma cu ❤ luminează continuu până la începerea activității dvs.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silicon.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls la încheietura mâinii**.

Stare: activează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Automat, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Transmitere puls: transmite datele privind pulsul către un dispozitiv asociat (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 123*).

Difuzarea datelor despre puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări de activitate, pagina 60*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul nu este disponibilă pentru activitățile de scufundare.


Selectați o opțiune:

1

• Țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Puls la încheietura mâinii > Transmitere puls**.

• Țineți apăsat pe  pentru a deschide meniul de comenzi și selectați .


NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 70*).

2 Apăsați .

Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.

3 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

4 Apăsați pe  pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

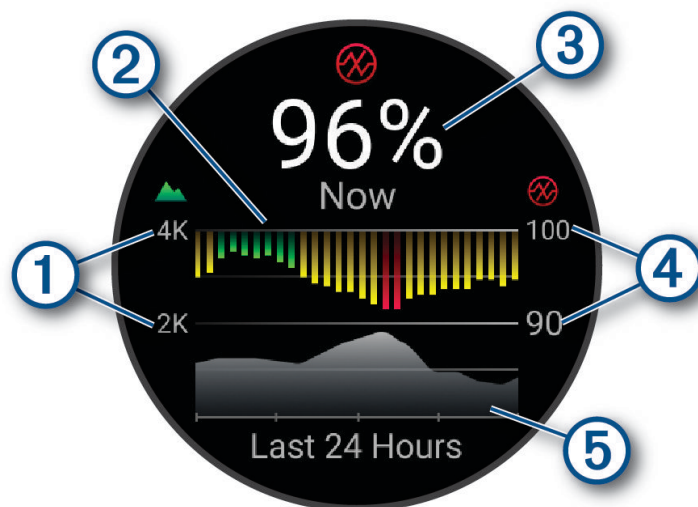
Pulsoximetrul

Ceasul are un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului periferic din sânge (SpO2). Pe măsură ce altitudinea crește, nivelul de oxigen din sânge poate scădea. Cunoscând saturația oxigenului puteți determina cum se aclimatizează corpul dvs. la altitudini înalte pentru sporturi alpine și expediții.

Puteți începe manual o măsurătoare cu pulsoximetrul vizualizând informațiile rapide despre pulsoximetru (*Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 124*). De asemenea, puteți activa modul de măsurare pe parcursul întregii zile (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 125*). Când vizualizați informațiile rapide pentru pulsoximetru în timp ce nu sunteți în mișcare, ceasul dvs. analizează saturația oxigenului și altitudinea dvs. Profilul de altitudine contribuie la indicarea modului în care se schimbă măsurătorile pulsoximetrului față de altitudinea dvs.

Pe ceas, măsurătoarea pulsoximetrului apare ca procentaj de saturație a oxigenului și colorat pe grafic. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).



① Scara de altitudini.

② Un grafic al măsurătorilor saturației dvs. de oxigen medii pentru ultimele 24 de ore.

③ Cea mai recentă măsurătoare a saturației oxigenului.




④ Scară de procentaj a saturației de oxigen.

⑤ Un grafic al măsurătorilor altitudinii dvs. pentru ultimele 24 de ore.


Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea informațiilor rapide despre pulsoximetru. Informațiile rapide indică cel mai recent procentaj de saturație a oxigenului, un grafic cu măsurătorile medii pe oră pentru ultimele 24 de ore și un grafic al altitudinii pentru ultimele 24 de ore.

NOTĂ: prima dată când vizualizați informațiile rapide, ceasul trebuie să recepționeze semnale de la sateliți pentru a stabili altitudinea. Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.

- 1 În timp ce stați așezat(ă) sau sunteți inactiv(ă), apăsați  de pe fața de ceas pentru a vizualiza informațiile rapide ale pulsoximetrului.
- 2 Apăsați pe  pentru a vizualiza informații rapide detaliate și a începe o măsurătoare cu pulsoximetrul.
- 3 Rămâneți nemișcat timp de până la 30 de secunde.
NOTĂ: dacă sunteți prea activ pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, în locul valorii procentuale este afișat un mesaj. Puteți încerca din nou după câteva minute de inactivitate. Pentru rezultate optime, țineți mâna pe care purtați ceasul la nivelul inimii în timp ce acesta măsoară saturația de oxigen din sânge.
- 4 Apăsați pe tasta de derulare în  pentru a vizualiza un grafic al valorilor pulsoximetriei dvs. din ultimele șapte zile.

Setarea modului Pulsoximetru

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sănătate și stare de bine > Pulsoximetru**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.
NOTĂ: activarea modului **Toată ziua** scade durata de viață a bateriei.
 - Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.
NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.
 - Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **La cerere**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic.

Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Mișcați-vă! și bara de mișcare. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate (*Setări de sistem, pagina 145*).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. fēnix calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect sau în setările ceasului (*Personalizarea modului de concentrare pe somn, pagina 120*). Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Consilierul de somn oferă recomandări privind nevoia de somn pe baza istoricului dvs. de somn și activități, starea HRV și reprizele scurte de somn (*Informații rapide, pagina 72*). Reprizele scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Comenzi, pagina 67*).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 116*).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informații despre somnul din noaptea anterioară pe ceasul dvs. fēnix (*Informații rapide, pagina 72*).











Hartă

Ceasul dvs. poate afișa mai multe tipuri de date pentru hărți Garmin, inclusiv contururi topografice și puncte de interes apropiate, hărți ale stațiunilor de schi și terenuri de golf. Puteți să utilizați Manager de hărți pentru a descărca hărți suplimentare sau pentru a organiza spațiul de stocare al hărților.

Pentru a achiziționa date de hărți suplimentare și a vizualiza informații privind compatibilitatea, accesați garmin.com/maps.








▲ reprezintă locația dvs. pe hartă. Când navigați pe către o destinație, ruta este marcată cu o linie pe hartă.

Vizualizarea hărții

- 1 Selectați o opțiune pentru a deschide harta:
 - Apăsați  și selectați **Hartă** pentru a vizualiza harta fără a iniția o activitate.
 - Ieșiți afară, inițiați o activitate GPS (*Începerea unei activități, pagina 21*) și apăsați  sau  pentru a derula la ecranul hărții.
- 2 Dacă este necesar, așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați o opțiune pentru a mări și micșora harta:
 - Pentru a folosi ecranul tactil, atingeți harta, apoi atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul și apăsați pe  sau  pentru a mări sau micșora.
 - Pentru a folosi butoanele, țineți apăsat pe , selectați **Panoramare/Zoom** și apăsați pe  sau  pentru a mări sau micșora.
NOTĂ: puteți apăsa pe  pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.
- 4 Țineți apăsat pe  pentru a selecta punctul indicat de reticul.

Salvarea sau navigarea către o locație de pe hartă

Puteți selecta orice locație de pe hartă. Puteți salva locația sau puteți naviga spre ea.

- 1 Selectați o opțiune de pe hartă:
 - Pentru a folosi ecranul tactil, atingeți harta, apoi atingeți și trageți pentru a poziționa reticulul și apăsați pe  sau  pentru a mări sau micșora.
 - Pentru a folosi butoanele, țineți apăsat pe , selectați **Panoramare/Zoom** și apăsați pe  sau  pentru a mări sau micșora.
NOTĂ: puteți apăsa pe  pentru a comuta între panoramare în sus și în jos, panoramare la stânga și la dreapta sau mărire.
- 2 Panoramați și măriți harta pentru a centra locația în reticul.
- 3 Țineți apăsat pe  pentru a selecta punctul indicat de reticul.
- 4 Dacă este necesar, selectați un punct de interes din apropiere.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea către locație, selectați **Deplasare**
 - Pentru a salva locație selectați **Salvare locație**.
 - Pentru a vedea detaliile despre loc, selectați **Vizualizare**.

Setările hărții

Puteți personaliza modul de afișare a hărților în aplicația pentru hărți și pe ecranele de date.

NOTĂ: dacă este necesar, puteți personaliza setările hărții pentru anumite activități în loc să utilizați setările de sistem (*Setări de activitate, pagina 60*).

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Hartă și navigare**.

Manager de hărți: afișează versiunile descărcate ale hărților și vă permite să descărcați hărți suplimentare (*Organizarea hărților, pagina 128*).

Modul întunecat: setează culorile hărții, astfel încât fundalul să fie alb sau negru pentru vizibilitate pe timpul zilei sau al nopții. Opțiunea Automat ajustează culorile hărții în funcție de momentul zilei.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.


Orientare: setează orientarea hărții. Opțiunea Nord-Sus afișează nordul în partea de sus a ecranului. Opțiunea Direcție în sus afișează direcția de deplasare curentă orientată spre partea de sus a ecranului.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Nivel de detaliu: setează nivelul de detalii al hărții. Afișarea unui număr mai mare de detalii poate determina funcționarea mai lentă a hărții.

Setare simbol: setează simbolurile hărții în modul maritim. Opțiunea NOAA afișează simbolurile Administrației naționale pentru oceane și atmosferă. Opțiunea Internațională afișează simbolurile Asociației internaționale a autorităților pentru faruri de navigație.

Organizarea hărților

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .








2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a descărca hărți premium și a activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest dispozitiv, selectați **Hărți de exterior+** (*Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+, pagina 129*).
- Pentru a descărca hărți TopoActive, selectați **Hărți TopoActive** (*Se descarcă Hărțile TopoActive, pagina 129*).



Descărcarea hărților cu Outdoor Maps+

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless (*Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 114*).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți > Hărți de exterior+**.
- 3 Dacă este necesar, apăsați  și selectați **Verificați abonamentul** pentru vă activa abonamentul Outdoor Maps+ pentru acest ceas.
NOTĂ: accesați garmin.com/outdoormaps pentru informații despre achiziționarea unui abonament.
- 4 Selectați **Adăugare hartă** și selectați o locație.
Va apărea o previzualizare a regiunii hărții.
- 5 De pe hartă, finalizați una sau mai multe acțiuni:
 - Trageți harta pentru a vizualiza diferite zone.
 - Apropiati sau depărtați două degete pe ecranul tactil pentru a mări sau micșora imaginea hărții.
 - Selectați **+** și **-** pentru a mări și micșora imaginea pe hartă.
- 6 Apăsați  și selectați .
- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune:
 - Pentru a edita numele hărții, selectați **Nume**.
 - Pentru a modifica straturile de hartă de descărcat, selectați **Straturi**.
SUGESTIE: puteți selecta  pentru a vedea detalii despre straturile hărții.
 - Pentru a modifica regiunea hărții, selectați **Zonă selectată**.
- 9 Selectați  pentru a descărca harta.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.




Se descarcă Hărțile TopoActive

Înainte de a putea descărca hărți pe dispozitiv, trebuie să vă conectați la o rețea wireless (*Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 114*).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți > Hărți TopoActive > Adăugare hartă**.
- 3 Selectați o hartă.
- 4 Apăsați  și selectați **Descărcare**.
NOTĂ: pentru a preveni descărcarea bateriei, ceasul pune în așteptare descărcarea hărții pentru mai târziu și descărcarea începe când vă conectați ceasul la o sursă de alimentare externă.



Ștergerea hărților

Puteți să eliminați hărți pentru a mări spațiul de stocare disponibil pe dispozitiv.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Hartă și navigare > Manager de hărți**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Hărți TopoActive**, selectați o hartă, apăsați  și selectați **Eliminare**.
 - Selectați **Hărți de exterior+**, selectați o hartă, apăsați  și selectați **Ștergere**.

Afișarea și ascunderea datelor despre hărți




Puteți alege datele despre hărți pentru a le afișa pe hartă și puteți salva teme pentru datele despre hărți pentru mai multe activități.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Straturi hartă**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a personaliza datele despre hărți pentru un tip de activitate, selectați **Temă activitate** și selectați o activitate.
Modificările pe care le efectuați la setările datelor despre hărți sunt salvate în tema de activitate selectată.
 - Pentru a selecta produsul cartografic instalat pentru afișare, selectați **Tipul hărții** și selectați un produs cartografic.
 - Pentru a activa anumite caracteristici ale hărții, cum ar fi liniile de activitate sau locațiile salvate, selectați caracteristica hărții, apoi selectați **Stare > Activat**.
SUGESTIE: puteți selecta **Se aplică tuturor activităților** pentru a aplica setarea pentru toate temele de activitate.
 - Pentru a vizualiza versiunile hărților descărcate sau pentru a descărca hărți suplimentare, selectați **Obțineți mai multe hărți** ([Organizarea hărților, pagina 128](#)).

Navigare





Navigarea către o destinație

Vă puteți utiliza dispozitivul pentru a naviga la o destinație sau a urma un traseu.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare**.
- 5 Selectați o categorie.
- 6 Răspundeți la solicitările de pe ecran pentru a alege o destinație.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
- 8 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
Apar informațiile despre navigare.
- 9 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.


Navigarea către un punct de interes din apropiere

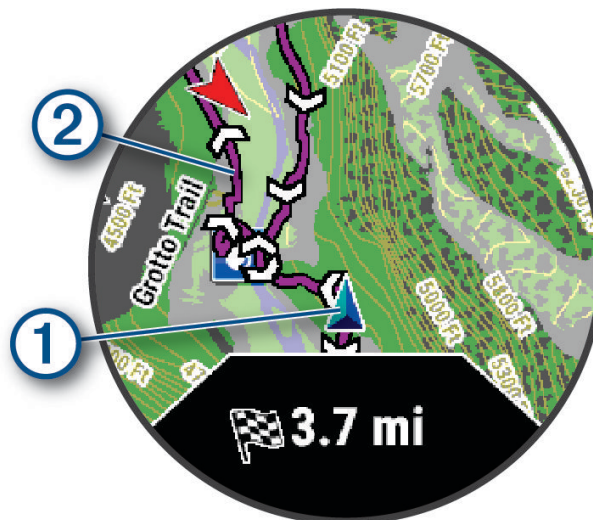
Dacă datele hărților instalate pe ceas includ puncte de interes, puteți naviga spre acestea.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Explorați în apropiere**.
Va fi afișată o listă cu puncte de interes apropiate de locația curentă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați o categorie și, dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Apăsați  pentru a deschide tastatura și introduceți numele unei locații.
- 6 Selectați un punct de interes din rezultatele căutării.
- 7 Selectați **Deplasare la**.
- 8 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmăririi traseului.
Apar informațiile despre navigare.
- 9 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.

Navigarea la punctul de pornire în timpul unei activități

Puteți naviga înapoi la punctul de pornire al activității dvs. curente, în linie dreaptă sau pe calea pe care ați parcurs-o. Această funcție este disponibilă pentru activitățile care utilizează GPS.

- 1 În timpul unei activități, apăsați .
- 2 Selectați **Înapoi la punctul de pornire** și selectați o opțiune:
 - Pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității pe calea parcursă, selectați **TracBack**.
 - Dacă nu aveți o hartă acceptată sau folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității în linie dreaptă.
 - Dacă nu folosiți ruta directă, selectați **Rută** pentru a naviga înapoi la punctul de pornire al activității folosind instrucțiuni pas cu pas.





Pe hartă apar locația dvs. curentă ① și traseul de urmărit ②.



Marcarea și începerea navigației către o locație Om la apă

Puteți salva o locație Om la apă (OLA) și începe automat navigarea înapoi la aceasta.

SUGESTIE: puteți personaliza funcția butoanelor când sunt ținute apăsat pentru a accesa funcția OLA (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 145*).

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Navigare > Ultima locație MOB**.
Apar informațiile despre navigare.

Oprirea navigării

- 1 În timpul navigării în timpul unei activități, țineți apăsat .
- 2 Selectați destinația.
Apar detaliile destinației.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Oprire navigare**.
Navigarea către destinație se oprește, dar activitatea dvs. rămâne activă.

Salvarea locurilor

Salvarea locației



Puteți salva locația curentă pentru a vă întoarce ulterior la ea din aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate, pagina 12*).

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 70*).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Salvarea unei locații Grilă dublă

Vă puteți salva locația curentă utilizând coordonate cu grilă dublă pentru a naviga înapoi către aceeași locație mai târziu.

- 1 Personalizați un buton sau o combinație de butoane pentru funcția **Caroiaj dublu** (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 145*).
- 2 Țineți apăsat pe butonul sau combinația de butoane personalizată pentru a salva o locație pe grila dublă.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe  pentru a salva locația.
- 5 Dacă este necesar, apăsați pe  pentru a edita detaliile despre locație.

Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce persoană partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

NOTĂ: această funcție este disponibilă dacă dispozitivul dvs. compatibil cu traseul Garmin este conectat la un dispozitiv iPhone utilizând tehnologia Bluetooth.

Puteți partaja informații și date despre locație din Hărțile Apple® pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

1 Din Hărțile Apple, selectați o locație.

2 Selectați  > .

3 Dacă este necesar, din aplicația Garmin Connect, selectați dispozitivul Garmin.

În aplicația Garmin Connect apare o notificare care arată că locația este acum disponibilă pe dispozitivul dvs. (*Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată*, pagina 133).

Începerea unei activități cu GPS dintr-o locație partajată

Puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a partaja o locație din Hărțile Apple pe ceasul dvs. și pentru a naviga către acea locație (*Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect*, pagina 133).

1 Atunci când primiți notificarea despre locație pe ceas, selectați .

Ceasul dvs. afișează informații despre locație.

SUGESTIE: locația este salvată în aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate*, pagina 12).

2 Selectați **Deplasare la** și alegeți o activitate.


3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Navigarea către o locație partajată în timpul unei activități

Această funcție a fost concepută pentru activități care utilizează GPS-ul. Dacă GPS-ul este oprit pentru activitatea dvs., puteți vizualiza locația mai târziu.

SUGESTIE: locația este salvată în aplicația Salvate (*Utilizarea unei aplicații salvate*, pagina 12).

Puteți primi locațiile partajate pe ceas în timpul unei activități GPS și puteți naviga către acele locații (*Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect*, pagina 133).

1 Dacă apare o notificare de locație distribuită în timpul unei activități GPS, selectați  pentru a naviga către locația distribuită.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Trasee

AVERTISMENT




Această funcție permite utilizatorilor să descarce rutele create de alți utilizatori. Garmin nu face declarații despre siguranța, acuratețea, fiabilitatea, exhaustivitatea sau oportunitatea rutelor create de terți. Utilizarea sau încrederea acordată rutelor create de terți se face pe propriul risc.

Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv.

Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.



De asemenea, puteți parcurge un traseu salvat încercând să vă egalați sau să vă depășiți obiectivele de performanță stabilite anterior. De exemplu, dacă prima dată traseul a fost finalizat în 30 de minute, puteți concura împotriva unui Virtual Partner încercând să finalizați traseul în mai puțin de 30 de minute.



Crearea și urmărirea unui traseu pe dispozitiv

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Creați un traseu**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Traseu dus-întors** pentru a crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe și direcții de navigație specificate.
 - Selectați **Activități** pentru a crea un traseu bazat pe o activitate salvată anterior.
 - Selectați **Sight 'N Go** pentru a crea un traseu în linie dreaptă către un obiect pe care îl puteți vedea în depărtare.
 - Selectați **Coordonate** pentru a crea un traseu către o locație bazată pe coordonate geografice.
 - Selectați **Utilizare hartă** pentru a crea un curs prin selectarea punctelor de traseu pe hartă.
- 6 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul parcurgerii cursului.
- 7 Dacă este necesar, urmați solicitările de pe ecran pentru a introduce informațiile despre locație.
- 8 Apăsați  pentru a începe navigarea.

Crearea unui traseu dus-întors





Dispozitivul poate crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe și direcții de navigare specificate.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Creați un traseu > Traseu dus-întors**.
- 5 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul parcurgerii cursului.
- 6 Introduceți distanța totală pentru traseu.
- 7 Selectați o direcție.

Dispozitivul va crea până la trei trasee. Puteți apăsa  pentru a vizualiza traseele.
- 8 Apăsați  pentru a selecta un traseu.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a începe navigarea, selectați **Deplasare**.
 - Pentru a vizualiza traseul pe hartă și pentru a panorama și mări harta, selectați **Hartă**.
 - Pentru a vizualiza o listă de viraje pe traseu, selectați **Viraj cu viraj**.
 - Pentru a vizualiza un grafic de altitudine pe traseu, selectați **Altitudine**.
 - Pentru a salva traseul, selectați **Salvare**.
 - Pentru a vizualiza lista urcărilor de pe traseu, selectați **Vizualizare urcări**.

Navigarea cu Sight 'N Go

Puteți orienta dispozitivul către un obiect la distanță, precum un turn de apă, îl puteți fixa pe direcția respectivă și apoi puteți naviga către obiect.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Hartă**.
- 3 Apăsați .
- 4 Selectați **Navigare > Creați un traseu > Sight 'N Go**.
- 5 Selectați activitatea pe care doriți să o utilizați în timpul urmării traseului.
- 6 Orientați partea de sus a ceasului spre un obiect și apăsați pe .
Apar informațiile despre navigare.
- 7 Apăsați pe  pentru a începe navigarea.


Crearea unui traseu în Garmin Connect

Înainte de a crea un traseu în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 116).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Trasee > Creare traseu**.
- 3 Selectați un tip de traseu.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Selectați **Finalizare**.
NOTĂ: puteți trimite acest traseu pe dispozitivul dvs. ([Se trimite traseul către dispozitivul dvs.](#), pagina 135).

Se trimite traseul către dispozitivul dvs.








Puteți trimite un traseu pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui traseu în Garmin Connect](#), pagina 135).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Trasee**.
- 3 Selectați un traseu.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Proiectarea unui punct de trecere

Puteți crea o locație nouă prin proiectarea distanței și a orientării de la locația dvs. curentă la o locație nouă.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați aplicația Proiectare punct traseu (Proiectare punct traseu) la lista de activități și aplicații.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Proiectare punct traseu** (Proiectare punct traseu).
- 3 Apăsați tasta de derulare în  sau în  pentru a stabili direcția.
- 4 Apăsați pe .
- 5 Apăsați tasta de derulare în  pentru a selecta o unitate de măsură.
- 6 Apăsați tasta de derulare în  pentru a introduce distanța.
- 7 Apăsați  pentru a salva.

Punctul de trecere proiectat este salvat cu un nume implicit.

Funcții de siguranță și monitorizare

ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul fēnix trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detecție incidente: când ceasul fēnix detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Live Event Sharing: vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon Android compatibil.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare. Un număr de telefon al unuia dintre contactele dvs. de urgență sau un număr al unui serviciu de urgență, cum ar fi 112, poate fi utilizat ca numărul de apelare în caz de urgență.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack. Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 137](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pe dispozitivul fēnix ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 116](#)).


Pornirea și oprirea detecției incidentelor

⚠ ATENȚIE

Detecția incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 137](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate GPS.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul fēnix și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe dispozitivul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că contactele dvs. vor fi notificate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.


Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 137](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat pe .
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.
SUGESTIE: puteți selecta **Anulare** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.


Pornirea unei sesiuni GroupTrack

ATENȚIONARE

Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Pentru a începe o sesiune de GroupTrack, trebuie să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 111](#)).

Aceste instrucțiuni sunt pentru inițierea unei sesiuni GroupTrack pe un ceas fēnix. Dacă celelalte contacte au dispozitive compatibile, le puteți vedea pe hartă. Este posibil ca celelalte dispozitive să nu poată afișa ciclul GroupTrack pe hartă.

- 1 Pe ceasul fēnix, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Siguranță și monitorizare > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Vizibil pentru** pentru a activa sesiunile de GroupTrack pentru toate conexiunile Garmin Connect sau doar pentru cele invitate.
 - Selectați **Afișare pe hartă** pentru a permite vizualizarea conexiunilor pe ecranul hărții
 - Selectați **Tipuri de activități** pentru a selecta tipurile de activitate care apar pe ecranul hărții în timpul unei sesiuni de GroupTrack.
- 3 Pe ceas, începeți o activitate în aer liber.
- 4 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalte contacte utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți membrii grupului trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Începeți activitatea la exterior folosind GPS.
- Asociați dispozitivul dvs. fēnix cu telefonul dvs. utilizând tehnologia Bluetooth.
- În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Conexiuni** pentru a actualiza lista de contacte pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele și au inițiat o sesiune LiveTrack în aplicația Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- În timpul unei sesiuni GroupTrack, răsfoiți pe hartă pentru a vă vizualiza contactele ([Adăugarea unei hărți la activitate, pagina 59](#)).

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul fēnix.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas fēnix, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth. Puteți asculta și conținut audio direct prin difuzorul ceasului.




Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. compatibil de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Muzică > Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă conecta la un furnizor instalat, selectați furnizorul și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Pentru a vă conecta la un furnizor nou, selectați **Căutați aplicații muzicale**, localizați un furnizor și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), pagina 114).


- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați un furnizor conectat.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați pe  (ÎNAPOI) până când vi se solicită sincronizarea cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.




Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către ceasul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express pe computer (garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas fēnix de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.









- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista fēnix, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Ascultare muzică


- 1 Țineți apăsat  din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.
- 2 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth (*Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140*).
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** (*Descărcarea de conținut audio personal, pagina 139*).
 - Selectați **Control telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
- 5 Selectați .

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.


	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de radere pentru sursa selectată.
	Selectați pentru a ajusta volumul.
	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Conectarea căștilor Bluetooth

- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 4 Selectați **Setări ceas > Muzică > Căști > Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Schimbarea modului audio

Puteți modifica modul de redare a muzicii, de la stereo la mono.


- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Muzică > Audio**.
- 3 Selectați o opțiune.

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect.

Setarea profilului de utilizator

Vă puteți actualiza sexul, data nașterii, înălțimea, greutatea, încheietura, zona de puls, zona de putere și setările Viteză de înot critică (CSS). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.


Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Vârsta de fitness**.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.


- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 143](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare, ciclism și înot. Pentru a obține datele cele mai precise privind calorile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Puls**.
- 3 Selectați **Puls maxim** și introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pulsul maxim în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 143](#)).
- 4 Selectați **Puls PL** și introduceți pulsul dvs. la pragul de lactat.
Puteți efectua un test ghidat pentru a vă estima pragul de lactat ([Prag lactat, pagina 83](#)). Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul pentru lactat în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor, pagina 143](#)).
- 5 Selectați **Puls în repaus > Setare personalizare** și introduceți valoarea pulsului în repaus.
Puteți folosi valoarea medie a pulsului de repaus măsurat de ceasul dvs. sau puteți seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 6 Selectați **Zone > Bazat pe**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
 - Selectați **%Puls maxim** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din pulsul dvs. maxim.
 - Selectați **% Puls** pentru a vizualiza și edita zonele sub forma unui procent din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
 - Selectați **Puls PL %** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs., la pragul de lactat.
- 8 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 9 Selectați **Puls sport** și selectați un profil sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 10 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Puteți lăsa ceasul să seteze zonele dvs. de puls

Setările implicite permit ceasului să detecteze pulsul dvs. maxim și să seteze zonele dvs. de puls ca procent din pulsul maxim.


- Asigurați-vă că setările profilului dvs. de utilizator sunt corecte ([Setarea profilului de utilizator, pagina 141](#)).
- Alergați des cu monitorul cardiac la încheietură sau la piept.
- Încercați câteva planuri de antrenare a pulsului dvs., disponibile în contul dvs. Garmin Connect.
- Vizualizați tendințele și durata pentru pulsul dvs. pe zone utilizând contul dvs. Garmin Connect.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Setarea zonelor de putere

Zonele de putere utilizează valori implicite în funcție de gen, greutate și capacitatea medie și nu poate să corespundă abilităților personale. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP) sau valoarea pragului de putere (TP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.


- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Putere**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați **Bazat pe**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% din FTP** sau **% din TP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag.
- 6 Selectați **FTP** sau **Putere prag** și introduceți valoarea.
Puteți folosi funcția Detectare automată pentru a înregistra automat pragul de putere în timpul unei activități ([Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor](#), pagina 143).
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Dacă este necesar, selectați **Minimă** și introduceți o valoare a puterii minime.

Detectarea automată a măsurătorilor performanțelor

Funcția de Detectare automată este activată implicit. Ceasul poate detecta automat pulsul dvs. maxim și pragul pentru lactat în timpul unei activități. Atunci când este asociat unui contor de putere compatibil, ceasul poate detecta automat puterea dvs. de prag funcțională (FTP) în timpul unei activități.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Profil de utilizator > Puls și zone de puls > Detectare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setările pentru gestionarea alimentării

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare**.

Econ. baterie: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas (*Personalizarea funcției de economisire a bateriei, pagina 144*).

Moduri alimentare: personalizează setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități (*Personalizarea modurilor de alimentare, pagina 145*).

Procentaj baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei, ca valoare procentuală.


Estimări baterie: afișează durata de viață rămasă a bateriei ca număr estimat de zile sau de ore.

Alertă baterie descărcată: vă anunță atunci când nivelul bateriei este redus.

Personalizarea funcției de economisire a bateriei



Funcția de economisire a bateriei vă permite să reglați rapid setările sistemului pentru a prelungi durata de viață a bateriei în modul ceas.

Puteți activa funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 67*).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Econ. baterie**.
- 3 Selectați **Stare** pentru a activa funcția de economisire a bateriei.
- 4 Selectați **Editare** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Față ceas** pentru a activa un cadran de ceas cu un consum redus de energie, care se actualizează din minut în minut.
 - Selectați **Muzică** pentru a dezactiva funcția de ascultare a muzicii de pe ceas.
 - Selectați **Telefon** pentru a deconecta telefonul asociat.
 - Selectați **Wi-Fi** pentru a vă deconecta de la o Wi-Fi rețea.
 - Selectați **Puls la încheietura mâinii** pentru a dezactiva monitorizarea pulsului la încheietura mâinii.
 - Selectați **Pulsoximetru** pentru a opri senzorul pulsoximetrului.
 - Selectați **Afișare** pentru a dezactiva ecranul când nu este utilizat.
 - Selectați **Luminozitate** pentru a reduce luminozitatea ecranului.Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 5 Selectați **Alertă baterie descărcată** pentru a primi o alertă când nivelul bateriei este redus.


Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate

Puteți personaliza setările modului de alimentare pentru activități individuale.

- 1 De pe fața de ceas, apăsați pe .
- 2 Selectați **Activități** și selectați o activitate.
- 3 Apăsați  și selectați **Opțiuni activitate > Mod alimentare**.
- 4 Selectați o opțiune.
Ceasul afișează durata de viață disponibilă a bateriei, exprimată în ore, cu modul de alimentare selectat.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba modul de alimentare implicit pentru activitate, selectați **Modul implicit**.
 - Pentru a modifica momentul în care apare alerta de baterie descărcată pentru activitate, selectați **Alertă baterie descărcată**.
 - Pentru a modifica când are loc schimbarea automată a modului de alimentare atunci când bateria este descărcată, selectați **Timp activare automată**.
 - Pentru a schimba automat modul de alimentare atunci când apare alerta de baterie descărcată, selectați **Mod activare automată**.

Personalizarea modurilor de alimentare

Dispozitivul este livrat având preîncărcate mai multe moduri de alimentare, care vă permit să reglați rapid setările sistemului, setările activităților și setările GPS pentru a prelungi durata de viață a bateriei în timpul unei activități. Puteți personaliza modurile de alimentare existente și puteți crea moduri de alimentare noi, personalizate.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Gestionare alimentare > Moduri alimentare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați un mod de alimentare pentru a-l personaliza.
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a crea un mod de alimentare personalizat.
- 4 Dacă este necesar, introduceți un nume personalizat.
- 5 Selectați o opțiune pentru a personaliza anumite setări ale modului de alimentare.
De exemplu, puteți modifica setarea GPS sau puteți deconecta telefonul asociat.
Ceasul afișează numărul orelor de viață a bateriei economisite la fiecare modificare a setărilor.
- 6 Dacă este necesar, selectați **Finalizare** pentru a salva și a utiliza modul de alimentare personalizat.

Setări de sistem

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem**.

Scurtături: atribuie comenzi rapide butoanelor (*Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor, pagina 145*).

Nu deranjați: activează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactivează alertele și notificările.

Busolă: calibrează busola internă și personalizează setările (*Busolă, pagina 146*).

Altimetru și barometru: calibrează altimetru barometric intern și personalizează setările (*Altimetru și barometru, pagina 147*).

Senzor de adâncime: personalizează setările senzorului de adâncime (*Senzor de adâncime, pagina 147*).

Oră: reglează setările de oră (*Setări pentru oră, pagina 148*).

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Voce: setează dialectul vocal pentru ceas, tipul de voce și dialectul dvs. pentru comenzile vocale.

Avansat: deschide setările avansate ale sistemului pentru setarea unităților de măsură, a modului de înregistrare a datelor și a modului USB (*Setări avansate ale sistemului, pagina 148*).


Resetare: resetează datele și setările utilizatorului (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 149*).

Actualizare software: instalează actualizările software descărcate, activează actualizările automate și vă permite să verificați manual actualizările (*Actualizări ale produsului, pagina 155*).

Despre: afișează informații despre dispozitiv, software, licență și reglementările legale (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 149*).

Personalizarea comenzilor rapide ale butoanelor



Puteți personaliza funcțiile butoanelor individuale atunci când sunt ținute apăsat, precum și a combinațiilor de butoane.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Scurtături**.
- 3 Selectați un buton sau o combinație de butoane de personalizat.
- 4 Selectați o funcție.


Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație. Puteți schimba manual setările busolei ([Setări busolă, pagina 146](#)).

Setarea direcției pe busolă

- 1 Din informațiile rapide despre busolă, apăsați pe .
- 2 Selectați **Blocare Direcție**.
- 3 Orientați partea de sus a ceasului în direcția dorită și apăsați pe .
Când vă abateți de la direcție, busola afișează direcția deviată comparativ cu direcția corectă și unghiul abaterii.

Setări busolă

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă**.

Calibrare: calibrarea manuală a senzorului busolei ([Calibrarea manuală a busolei, pagina 146](#)).

Afișare: setează modul de afișare a direcției pe busolă la litere, grade sau miliradiani.

Referință nordică: setează referința nordică pe busolă ([Setarea referinței nordice, pagina 146](#)).


Mod: setează busola la utilizarea exclusivă a datelor senzorului electronic (Activat), o combinație între datele GPS și datele senzorului electronic în mișcare (Automat) sau la utilizarea exclusivă a datelor GPS (Dezactivat).

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE


Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Calibrare**.
- 3 Mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Setarea referinței nordice

Puteți seta referința de direcție utilizată la calcularea informațiilor despre direcție.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Busolă > Referință nordică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a seta nordul geografic ca referință pentru direcție, selectați **Adevărat**.
 - Pentru a seta automat declinația magnetică pentru locația dvs., selectați **Magnetic**.
 - Pentru a seta nordul carioajului (000°) ca referință pentru direcție, selectați **Caroiaj**.
 - Pentru a seta manual valoarea variației magnetice, selectați **Utilizator > Variație magnetică**, introduceți variația magnetică și selectați **Finalizare**.

Altimetru și barometru

Ceasul conține un altimetru și un barometru interne. Ceasul adună continuu date despre altitudine și presiune, chiar și în modul de economisire a energiei. Altimetrul afișează altitudinea aproximativă pe baza schimbărilor de presiune. Barometrul afișează date de presiune a mediului înconjurător pe baza altitudinii fixe în care altimetrul a fost cel mai recent calibrat (*Setările altimetrului și barometrului, pagina 147*).

Setările altimetrului și barometrului

De pe fața de ceas, țineți apăsat , selectați **Setări ceas > Sistem** și selectați **Altimetru** sau **Barometru**.

Calibrare: calibrează manual senzorul altimetrului și al barometrului.

Calibrare automată: autocalibrează senzorul de fiecare dată când utilizați sistemele prin satelit.

Mod senzor: setează modul pentru senzor. Opțiunea Automat folosește altimetrul și barometrul în funcție de deplasarea dvs. Puteți folosi opțiunea Numai altimetru când activitatea dvs. implică schimbarea altitudinii sau opțiunea Numai barometru când activitatea nu implică modificări în altitudine.


Altitudine: stabilește unitățile de măsură utilizate pentru altitudine.

Presiune: setează unitățile de măsură pentru presiune.

Barometru grafic: setează durata de timp care trebuie afișată pe grafic pentru informațiile rapide despre barometru.

Calibrarea altimetrului barometric

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem**.
- 3 Selectați **Altimetru** sau **Barometru**.
- 4 Selectați **Calibrare**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Introducere manuală**.
 - Pentru a calibra automat din modelul de altitudine digital, selectați **Utilizare DEM**.
 - Pentru a calibra automat din locația dvs. GPS, selectați **Utilizare GPS**.

Senzor de adâncime

Ceasul conține un senzor de adâncime pentru scufundări. Când coborâți pentru a începe o scufundare, senzorul de adâncime detectează creșterea presiunii și ceasul începe o activitate de scufundare.

Setările senzorului de adâncime

De pe fața de ceas, țineți apăsat  și selectați **Setări ceas > Sistem > Senzor de adâncime**.

Scufundare automată: începe automat o activitate de scufundare bazată pe ultimul tip de scufundare atunci când începeți coborârea.

Amânare alarmă: întrerupe temporar funcția Scufundare automată.

Setări pentru oră

De pe fața de ceas, mențineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Oră**.

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în formatul de 12 ore, 24 de ore sau cel militar.

Format dată: setează ordinea de afișare pentru zi, lună și an, pentru date.


Setare oră: setează fusul orar pentru ceas. Opțiunea Automat setează automat fusul orar pe baza poziției dvs. indicate de GPS.

Oră: setează ora dacă opțiunea Setare oră este setată la Manual.

Sincronizare oră: sincronizează ora atunci când schimbați fusul orar și actualizează ora pentru ora de vară ([Sincronizarea orei, pagina 148](#)).


Sincronizarea orei

De fiecare dată când porniți ceasul și recepționați date de la sateliți sau deschideți aplicația Garmin Connect pe telefonul asociat, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Oră > Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când ceasul se conectează la telefonul asociat sau localizează sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 158](#)).

SUGESTIE: puteți apăsa  pentru a comuta sursa.

Setări avansate ale sistemului

De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat**.


Format: setează preferințe generale de format, precum unitățile de măsură, ritmul și viteza afișate în timpul activităților, începutul săptămânii și formatul poziției geografice, precum și opțiunile pentru dată ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 148](#)).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare a frecvenței Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări de activitate mai detaliate, dar este posibil să nu înregistreze activități întregi care durează mai mult.

Mod USB: setează ceasul să folosească modul MTP (protocol de transfer media) sau modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Schimbarea unităților de măsură


Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Avansat > Format > Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Resetare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
- Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate activitățile**.
- Pentru a reseta toate totalurile cu distanțe sau durate, selectați **Resetare totaluri**.
- Pentru a șterge datele despre solicitarea țesuturilor pentru scuba diving, selectați **Resetați computerul pentru scufundări**.

NOTĂ: trebuie să vă resetați solicitarea țesuturilor numai dacă nu intenționați să mai utilizați dispozitivul în viitor. Aceasta poate fi utilă pentru magazinele de scufundări care oferă dispozitive de închiriat.

- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv


Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .

2 Din meniul Setări, selectați **Sistem**.

3 Selectați **Despre**.

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

NOTĂ: afișajul AMOLED este disponibil doar pe modelele fēnix 8 AMOLED.

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 156](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul seria fēnix se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

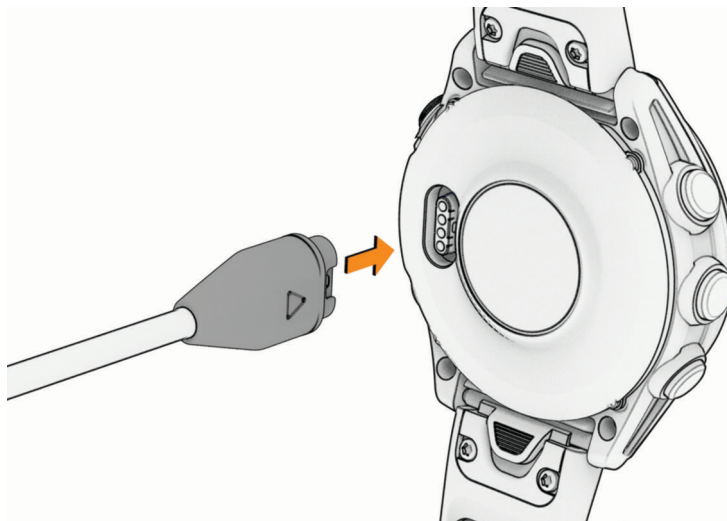
⚠ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului, pagina 154*).

- 1 Conectați cablul (capătul cu ▲) în portul de încărcare al ceasului.



- 2 Conectați celălalt capăt al cablului USB-C® port computer sau adaptor pentru c.a. (Putere de ieșire minimă de 15 W).
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.
- 3 Dacă este necesar, accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- 4 Deconectați ceasul după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Încărcare solară

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pe toate modelele.

Funcția de încărcare solară vă permite să vă încărcați ceasul în timpul utilizării acestuia.

Sfaturi pentru încărcarea solară

Pentru a maximiza durata de viață a bateriei ceasului, urmați aceste sfaturi.

- Când purtați ceasul, evitați să acoperiți ceasul cu mâneca hainei.
- Utilizarea regulată în aer liber, când vremea este însorită poate prelungi autonomia bateriei.

NOTĂ: ceasul se protejează automat împotriva supraîncălzirii și oprește automat încărcarea dacă temperatura internă depășește pragul de temperatură pentru încărcarea solară (*Specificații, pagina 151*).

NOTĂ: ceasul nu se încarcă de la lumina solară când este conectat la o sursă de alimentare externă sau când bateria ceasului este complet încărcată.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Rezistență la apă	10 ATM ¹ Scufundare la 4 ATM (EN 13319) ²
Model decompresie	Bühlmann ZHL-16C
Interval de temperaturi de funcționare și depozitare	De la -20° la 45°C (de la -4° la 113°F)
Interval de temperatură subacvatică de funcționare	Între 0° și 40 °C (între 32° și 104 °F)
Interval de temperatură de încărcare USB	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare solară	Între -20° și 80°C (între -4° și 176°F)
Frecvențe wireless și putere de transmisie în UE	fēnix 8 AMOLED - 43 mm: 2,4 GHz la 11,40 dBm maxim; fēnix 8 AMOLED - 47 mm: 2,4 GHz la 13,60 dBm maxim; fēnix 8 Solar - 47 mm: 2,4 GHz la 10,75 dBm maxim; fēnix 8 AMOLED - 51 mm: 2,4 GHz la 13,70 dBm maxim; fēnix 8 Solar - 51 mm: 2,4 GHz la 10,25 dBm maxim 13,56 MHz la -30 dBm maximum
Valori SAR în UE	fēnix 8 AMOLED - 43 mm: <0,10 W/kg trunchi, 0,14 W/kg membru, <0,10 W/kg cap; fēnix 8 AMOLED - 47 mm: 0,22 W/kg trunchi, 0,10 W/kg membru, 0,11 W/kg cap; fēnix 8 Solar - 47 mm: 0,29 W/kg trunchi, 0,26 W/kg membru, 0,15 W/kg cap; fēnix 8 AMOLED - 51 mm: 0,31 W/kg trunchi, 0,14 W/kg membru, <0,10 W/kg cap; fēnix 8 Solar - 51 mm: 0,27 W/kg trunchi, 0,16 W/kg membru, 0,22 W/kg cap
Senzor de adâncime	Exact de la 0 m la 40 m (0 ft. la 131 ft.), în conformitate cu EN 13319 Rezoluție (m): 0,1 m până la 45 m Rezoluție (ft.): 1 ft.
Interval de inspecție	Verificați piesele pentru a identifica potențiale deteriorări înainte de fiecare utilizare. Înlocuiți piesele după caz. ³

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 100 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

² Proiectat pentru a fi în conformitate cu CSN EN 13319.

³ Pe lângă uzura și deteriorarea normală, performanțele nu sunt afectate de durata mare de utilizare.

Informații privind bateria

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum pulsul măsurat la încheietură, notificările de pe smartphone, GPS, senzorii interni și conexați.

Seria fēnix 8 AMOLED

Mod	Autonomie baterie fēnix 8 AMOLED - 43 mm	Autonomie baterie fēnix 8 AMOLED - 47 mm	Autonomie baterie fēnix 8 AMOLED - 51 mm
Modul Ceas inteligent	Până la 10 zile cu Gest Până la 4 zile cu Afișaj mereu pornit	Până la 16 zile cu Gest Până la 7 zile cu Afișaj mereu pornit	Până la 29 de zile cu Gest Până la 13 zile cu Afișaj mereu pornit
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 15 zile cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 23 de zile cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 41 zile cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit
Modul Doar GPS	Până la 28 ore cu Gest Până la 22 de ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 47 de ore cu Gest Până la 37 de ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 84 de ore cu Gest Până la 65 de ore cu Afișaj mereu pornit
Modul Toate sistemele de sateliți	Până la 23 de ore cu Gest Până la 18 ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 38 ore cu Gest Până la 30 ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 68 de ore cu Gest Până la 54 de ore cu Afișaj mereu pornit
Modul Toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi	Până la 21 ore cu Gest ⁴ Până la 16 ore cu Afișaj mereu pornit ⁴	Până la 35 de ore cu Gest ⁴ Până la 28 de ore cu Afișaj mereu pornit ⁴	Până la 62 de ore cu Gest ⁴ Până la 49 de ore cu Afișaj mereu pornit ⁴
Modul Toate sistemele de sateliți cu muzică	Până la 6 ore cu Gest Până la 6 ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 10 ore cu Gest Până la 10 ore cu Afișaj mereu pornit	Până la 18 ore cu Gest Până la 18 ore cu Afișaj mereu pornit
Baterie maximă mod GPS	Până la 49 ore cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 81 de ore cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 145 ore cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit
Mod expediție cu GPS	Până la 10 zile cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 17 zile cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit	Până la 31 zile cu Gest Neaplicabil pentru Afișaj mereu pornit

⁴ Presupunând utilizarea tipică cu tehnologia SatIQ

Seria fēnix 8 Solar

Mod	Autonomie baterie fēnix 8 Solar - 47 mm	Autonomie baterie fēnix 8 Solar - 51 mm
Modul Ceas inteligent	Până la 21 de zile de utilizare tipică Până la 28 de zile cu încărcare solară ⁵	Până la 30 de zile de utilizare tipică Până la 48 de zile cu încărcare solară ⁵
Mod ceas pentru economisirea bateriei	Până la 34 de zile de utilizare tipică Până la 58 de zile cu încărcare solară ⁵	Până la 48 de zile de utilizare tipică Până la 107 zile cu încărcare solară ⁵
Modul Doar GPS	Până la 67 de ore de utilizare tipică Până la 92 de ore cu încărcare solară ⁶	Până la 95 de ore de utilizare tipică Până la 149 de ore cu încărcare solară ⁶
Modul Toate sistemele de sateliți	Până la 48 de ore de utilizare tipică Până la 49 de ore cu încărcare solară ⁶	Până la 68 de ore de utilizare tipică Până la 92 de ore cu încărcare solară ⁶
Modul Toate sistemele de sateliți plus mai multe benzi	Până la 37 de ore de utilizare tipică Până la 43 de ore cu încărcare solară ⁷	Până la 52 de ore de utilizare tipică Până la 65 de ore cu încărcare solară ⁷
Modul Toate sistemele de sateliți cu muzică	Până la 13 ore de utilizare tipică	Până la 18 ore de utilizare tipică
Baterie maximă mod GPS	Până la 132 de ore de utilizare tipică Până la 283 de ore cu încărcare solară ⁶	Până la 186 de ore de utilizare tipică Până la 653 de ore cu încărcare solară ⁶
Mod expediție cu GPS	Până la 34 de zile de utilizare tipică Până la 58 de zile cu încărcare solară ⁵	Până la 50 de zile de utilizare tipică Până la 118 zile cu încărcare solară ⁵

⁵ Presupunând purtarea pe parcursul întregii zile timp de 3 ore pe zi în aer liber, în condițiile unei luminozități de 50.000 de lucși

⁶ Presupunând utilizarea în condițiile unei luminozități de 50.000 de lucși

⁷ Presupunând utilizarea în condițiile unei luminozități de 50.000 de lucși cu tehnologia SatIQ

Întreținerea dispozitivului

⚠ ATENȚIE

Nu îndepărtați piesa de protecție exterioară de pe partea dreaptă a ceasului, dintre cele două butoane. Îndepărtarea acesteia poate determina deteriorarea barometrului ceasului și cauza degradarea performanței barometrului și/sau afecta negativ alte măsurători, cum ar fi presiunea aerului și funcțiile de scufundare, ceea ce ar putea duce la daune materiale sau vătămări corporale.

ATENȚIONARE

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Nu expuneți deschiderile microfonului și difuzorului la cremă de protecție solară sau alte substanțe chimice. Acest lucru ar putea bloca sau afecta în mod negativ microfonul și difuzorul, reducând performanța acestora.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu spălați dispozitivul cu presiune ridicată, deoarece jeturile de apă sau aerul pot deteriora senzorul de adâncime sau barometrul.

Mențineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Întrerupeți utilizarea dacă dispozitivul este deteriorat sau dacă acest este stocat la o temperatură în afara intervalului de temperatură de depozitare specificat.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

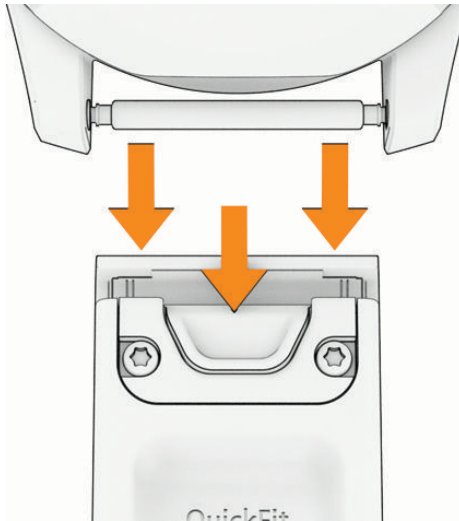
- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Curățarea benzilor din piele

- 1 Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.
- 2 Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

Schimbarea curelelor QuickFit®

1 Glisați încuietoarea de pe cureaua QuickFit și îndepărtați cureaua de pe ceas.



2 Aliniați noua curea cu dispozitivul.

3 Presați cureaua în poziție.

NOTĂ: asigurați-vă că ați fixat cureaua. Încuietoarea trebuie să se închidă peste acul ceasului.

4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Reglarea curelei metalice de ceas

Dacă ceasul dvs. include o curea metalică, trebuie să duceți ceasul la un bijutier sau alt profesionist, pentru a vă regla lungimea curelei metalice.

Depanare

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 145*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări hartă
- Actualizări ale cursurilor
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului





Cum obțineți mai multe informații

Puteți găsi mai multe informații despre acest produs pe site-ul web Garmin.

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy pentru informații despre precizia funcțiilor.
Acesta nu este un dispozitiv medical.

Dispozitiv în limba greșită

Puteți schimba limba ceasului dacă ați ales accidental limba greșită.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați .
- 3 Selectați .
- 4 Derulați până la al șaptelea element de pe listă și apăsați pe .
- 5 Selectați limba.



Sfaturi pentru maximizarea duratei de viață a bateriei

Pentru a prelungi durata de viață a bateriei, încercați aceste sfaturi.

- Modificați modul de alimentare în timpul unei activități (*Personalizarea modului de alimentare pentru o activitate, pagina 144*).
- Activați funcția de economisire a bateriei din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 67*).
- Reduceți temporizarea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104*).
- Nu mai utilizați opțiunea de temporizare a ecranului **Afișaj mereu pornit** și selectați o temporizare mai scurtă (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104*).
- **NOTĂ:** această funcție este disponibilă numai pentru modelele fēnix 8 AMOLED.
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Setări pentru afișaj și luminozitate, pagina 104*).
- Utilizați modul de satelit UltraTrac pentru activitatea dvs. (*Setări satelit, pagina 65*).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Comenzi, pagina 67*).
- Atunci când întrerupeți activitatea pentru o perioadă mai îndelungată, utilizați opțiunea de **Continuare ulterior** (*Oprirea unei activități, pagina 22*).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați o față de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 4*).
- Limitați notificările de pe telefon pe care le afișează ceasul (*Administrarea notificărilor, pagina 113*).
- Oprți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele asociate (*Difuzarea datelor despre puls, pagina 123*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 123*).
- **NOTĂ:** monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.
- Activarea citirilor manuale ale pulsoximetrului (*Setarea modului Pulsoximetru, pagina 125*).

Repornirea ceasului

Dacă ceasul dvs. nu mai răspunde, puteți încerca acești pași pentru a-l reporni.

- Țineți apăsat pe  până când ceasul se oprește și pe  pentru a porni ceasul.
- Conectați ceasul la un port de încărcare USB-C cel puțin 30 de secunde, deconectați cablul și apoi reconectați-l.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?


Ceasul fēnix este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați garmin.com/ble.

Pentru informații despre compatibilitatea cu funcțiile vocale, accesați garmin.com/voicefunctionality.


Telefonul meu nu se conectează la ceas

Dacă telefonul nu se va conecta la ceas, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți telefonul și ceasul și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Eliminați ceasul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți ceasul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe fața de ceas, țineți apăsat pe  și selectați **Setări ceas > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.

Pot folosi senzorul Bluetooth cu ceasul?

Ceasul este compatibil cu anumiți senzori Bluetooth. Prima dată când conectați un senzor la ceasul dvs. Garmin, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Conectivitate > Senzori și accesorii > Adăugare nou**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare în toate**.
 - Selectați tipul senzorului dvs.

Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 59](#)).

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 140](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate


Când folosiți un ceas fēnix conectat la căștile Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas fēnix pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Difuzorul sau microfonul nu emite sunete după expunerea la apă

După înot, baie sau expunerea ceasului la apă, apa reziduală din porturile difuzorului și microfonului poate face ca ceasul să fie temporar mai silențios decât de obicei. Apa nu dăunează ceasului, dar poate dura până la 24 de ore până când se evaporă. Urmați instrucțiunile de îngrijire a dispozitivului atunci când curățați ceasul după expunerea la apă (*Întreținerea dispozitivului, pagina 154*).

Cum anulez apăsarea butonului Tură?

În timpul unei activități, puteți apăsa accidental butonul Tură. În majoritatea cazurilor,  apare pe ecran și aveți la dispoziție câteva secunde să renunțați la cea mai recentă tură sau modificare a sportului. Funcția Anulare tură este disponibilă pentru activitățile care acceptă turele manuale, modificările manuale și automate ale sportului. Funcția Anulare tură nu este disponibilă pentru activitățile care declanșează ture, alergări, repaus sau pauze automate, cum ar fi activitățile în sala de sport, înotul în bazin și exercițiile.

Scufundări




Resetarea solicitării țesuturilor

Vă puteți reseta solicitarea curentă a țesuturilor salvată pe ceas. Trebuie să vă reseați solicitarea țesuturilor numai dacă nu intenționați să mai utilizați ceasul în viitor. Aceasta poate fi utilă pentru magazinele cu articole pentru scufundări care oferă ceasuri de închiriat.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări ceas > Sistem > Resetare > Resetați computerul pentru scufundări**.

Resetarea presiunii de la suprafață

Dispozitivul determină automat presiunea de la suprafață utilizând altimetrul barometric. Din cauza schimbărilor mari de presiune, ca în timpul unui zbor, dispozitivul poate să inițieze automat o activitate de scufundare. If the watch starts a dive activity incorrectly, you can reset the surface pressure by connecting the watch to a computer. If you do not have access to a computer, you can reset the surface pressure manually.

- 1 Mențineți apăsat pe  până când se oprește ceasul.
- 2 Mențineți apăsat pe  pentru a porni ceasul.
- 3 Când apare sigla produsului, țineți apăsat  până când vi se cere să reseați presiunea de la suprafață.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent ceasul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați ceasul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, ceasul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați ceasul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați garmin.com/heartrate.

Valoarea temperaturii pentru activitate nu este precisă

Temperatura corpului dvs. afectează citirea temperaturii pentru senzorul de temperatură intern. Pentru a obține cea mai precisă citire a temperaturii, trebuie să scoateți ceasul de pe încheietură și să așteptați 20 - 30 de minute.

De asemenea, puteți folosi un senzor de temperatură externe opțional pentru a vizualiza valori precise ale temperaturii ambiante în timp ce purtați ceasul.

Ieșirea din modul Demo

Modul Demo oferă o previzualizare a funcțiilor ceasului.

- 1 Apăsați pe  de opt ori.
- 2 Selectați .

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
 - Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
 - Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.
- NOTĂ:** este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la ceas și din contul Garmin Connect nu corespund

Contorul de pași din contul dvs. Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Express (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 117*).
 - Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 116*).
- 2 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Express nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Ceasul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Anexă

Câmpuri de date

NOTĂ: nu toate câmpurile de date sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate. Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe ceas.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările ceasului, în aplicația Garmin Connect.

Câmpuri cadență

Nume	Descriere
Cadență medie	Ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență medie	Alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.
Cadență	Ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedaliier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.
Cadență	Alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).
Cadență tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență tură	Alergare. Cadența medie pentru tura curentă.
Cadență ultima tură	Ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.
Cadență ultima tură	Alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Diagrame

Nume	Descriere
Diagramă barometru	Un grafic care prezintă presiunea barometrică în timp.
Diagramă altitudine	Un grafic care prezintă altitudinea în timp.
Diagramă puls	Un grafic care prezintă pulsul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă ritm	Un grafic care prezintă ritmul dvs. pe durata unei activități.
Diagramă putere	Un grafic care prezintă puterea dvs. pe durata unei activități.
Diagramă viteză	Un grafic care prezintă viteza dvs. pe durata unei activități.

Câmpuri busolă

Nume	Descriere
Direcția pe busolă	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Direcție GPS	Direcția în care vă deplasați pe baza GPS-ului.
Direcție	Direcția în care vă deplasați.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Distanță	Distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.
Distanță int.	Distanța parcursă pentru intervalul curent.
Distanță tură	Distanța parcursă pentru tura curentă.
Distanță ultima tură	Distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.
Distanță nautică	Distanța parcursă în metri marini sau picioare marine.

Câmpuri scufundare

Nume	Descriere
Viteză de urcare	Rata curentă de ascensiune către suprafață.
SNC	Procentul curent de toxicitate a oxigenului la nivelul sistemului nervos central.
PO2 gaz curent	Presiunea parțială a oxigenului (PO2) a gazului diluant în timpul unei scufundări cu un recirculator cu circuit închis (CCR).
Număr scufundare	Numărul de scufundări pe care le-ați finalizat.
Ul ad scuf	Adâncimea maximă atinsă în timpul ultimei scufundări.
Durată totală de scufundare	Durata de timp pe care ați petrecut-o sub suprafață în timpul ultimei scufundări.
Adâncime maximă	Adâncimea maximă atinsă în timpul unei scufundări.
OTU	Unitățile curente de toxicitate a oxigenului.
Timp suprafață	Durata de timp scursă de la revenirea la suprafață în urma unei scufundări.
Timp până la suprafață	Intervalul de timp necesar pentru a ajunge la suprafață în siguranță.

Câmpuri distanță

Nume	Descriere
Urcare medie	Distanța de ascensiune verticală medie de la ultima resetare.
Coborâre medie	Distanța de coborâre verticală medie de la ultima resetare.
Altitudine	Altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.
Raport planare	Raportul dintre distanța orizontală și distanța verticală parcurse.
Altitudine GPS	Altitudinea locației curente utilizând GPS-ul.
Pantă	Calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.
Tură urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.
Tură coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.
Ultima tură - urcare	Distanța de ascensiune verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Ultima tură - coborâre	Distanța de coborâre verticală parcursă pentru ultima tură finalizată.
Urcare maximă	Rata de ascensiune maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Coborâre maximă	Rata de coborâre maximă în picioare pe minut sau metri pe minut de la ultima resetare.
Altitudine maximă	Altitudinea cea mai înaltă atinsă de la ultima resetare.
Altitudine minimă	Altitudinea cea mai joasă atinsă de la ultima resetare.
Ascensiune totală	Distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.
Coborâre totală	Distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Câmpuri pentru etaje

Nume	Descriere
Numărul de etaje urcate	Numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.
Etaje coborâte	Numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.
Etaje pe minut	Număr de etaje urcate pe minut.

Viteze

Nume	Descriere
Baterie Di2	Energia rămasă a bateriei unui senzor Di2.
Față	Transmisia față a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Baterie transmisie	Starea bateriei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Combinatie poziție transmisie	Combinatia curentă a pozițiilor transmisiei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.
Viteze	Transmisiile față și spate ale bicicletei, raportate de un senzor de poziție a transmisiei.
Rap.de trans.	Numărul de dinți ai transmisiilor față și spate ale bicicletei, care sunt detectați de un senzor de poziție a transmisiilor.
Spate	Transmisia spate a bicicletei, raportată de un senzor de poziție a transmisiei.

Grafic

Nume	Descriere
Consultări widget	Alergare. Un grafic color care arată intervalul dvs. curent de cadență.
INDICATOR BUSOLĂ	Direcția în care vă deplasați pe baza busolei.
Indicator echilibru DCS	Un indicator color care arată echilibrul stânga/dreapta de pe durata de contact cu solul din timpul alergării.
Ind.pt.durata de contact cu solul	Un indicator color care arată durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milisecunde.
Indicator de puls	Un grafic colorat care arată zona dvs. curentă de puls.
Raport zone de puls	Un indicator colorat care prezintă raportul dintre timpul petrecut în fiecare zonă de puls.
Indicator PacePro	Alergare. Ritmul dvs. curent și ritmul țintă în funcție de split.
INDICATOR DE PUTERE	Un indicator color care arată zona dvs. curentă de putere.
Indicator stamina (Distanță)	Un indicator care prezintă distanța rămasă cu stamina curentă.
Indicator stamina (Timp)	Un indicator care prezintă timpul rămas cu stamina curentă.
Ind.asc./cob.totală	Distanțele totale coborâte și urcate în timpul activității sau de la ultima resetare.
Ind.ef.antren.	Impactul activității curente asupra condiției dvs. fizice aerobice și anaerobice.
Ind.osc. pe vert.	Un indicator color care arată numărul dvs. de oscilații pe verticală din timpul alergării.
Indi.raport de osc.vert.	Un indicator color care arată raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri puls

Nume	Descriere
% Rezervă puls	Procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).
Efect antrenamentului aerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.
Efect antrenam. anaerobic	Impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.
%Puls mediu	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.
Puls mediu	Pulsul mediu pentru activitatea curentă.
Medie % Puls maxim	Procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.
Puls	Pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
%Puls maxim	Procentul din pulsul maxim.
Zonă puls	Intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).
Medie % puls interval	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls mediu interval	Pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.
% puls maxim interval	Procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.
%Puls maxim interval	Procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
Puls maxim interval	Pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.
%Puls tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.
Puls tură	Pulsul mediu pentru tura curentă.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.
% Puls ultima tură	Procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.
Puls ultima tură	Puls mediu pentru ultima tură finalizată.
% Puls maxim tură	Procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de puls.

Câmpuri lungimi

Nume	Descriere
Lungimi interval	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.
Lungimi	Numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Câmpuri navigație

Nume	Descriere
Direcție de deplasare	Direcția de la locația curentă către o destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Traseu	Direcția de la locația de plecare la o destinație. Traseul poate fi vizualizat ca o rută planificată sau setată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Locație de destinație	Poziția destinației dvs. finale.
Punct de trecere stabilit ca dest.	Ultimul punct de pe ruta către destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță rămasă	Distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță până la următorul	Distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Distanță totală estimată	Distanța estimată de la start până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES	Ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
OES la următorul	Ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
TER	Timpul estimat rămas până la atingerea destinației finale. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Raport planare la destinație	Raportul de planare necesar pentru a coborî de la poziția curentă către altitudinea de destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Latitudine/Longitudine	Poziția curentă în latitudine și longitudine indiferent de setarea formatului poziției selectate.
Locație	Poziția curentă utilizând setarea formatului poziției selectate.
Bifurcația următoare	Distanța până la următoarea intersecție de pe traseu conform ghidului cartografic NextFork™.
Următorul punct intermediar	Următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
În afara traseului	Distanța către stânga sau dreapta deviată de la ruta originală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Timp până la următorul	Durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Viteza efectivă către destinație	Viteza cu care ajungeți la o destinație pe o rută. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Dist. verticală pn. la destinație	Altitudinea dintre poziția curentă și destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.
Vit ver pn la ob	Raportul de urcare sau de coborâre până la altitudine predeterminată. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Alte câmpuri

Nume	Descriere
Calorii active	Caloriile arse în timpul unei activități.
Presiune ambiantă	Presiunea atmosferică necalibrată.
Presiune barometrică	Presiunea atmosferică curentă calibrată.
Ore baterie	Numărul de ore rămase până la consumarea puterii bateriei.
Nivel baterie	Energia rămasă a bateriei.
Baterie eBike	Nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.
Distanță rămasă eBIKE	Distanța rămasă estimată pe care bicicleta electrică eBike poate oferi asistență.
Flux	Măsurătoarea care arată cât de constant vă mențineți viteza și uniformitatea în timpul virajelor din activitatea curentă.
GPS	Puterea semnalului satelitului GPS.
Efort	Măsurarea dificultății pentru activitatea curentă bazată pe altitudine, gradient și schimbările rapide ale direcției.
Intervale	Numărul de intervale finalizate în cadrul activității curente.
Fluxul turei	Scorul general de flux pentru tura curentă.
Efort susținut în timpul turei	Scorul general de efort susținut pentru tura curentă.
Ture	Numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.
Repetări în ultima rundă	Numărul de repetări din ultima rundă a activității.
Solicitare	Nivelul de solicitare al antrenamentului pentru activitatea curentă. Nivelul de solicitare al antrenamentului reprezintă consumul suplimentar de oxigen de după antrenament (EPOC), ceea ce indică efortul depus în timpul exercițiului.
Nivelul de performanță	Scorul nivelului de performanță este o evaluare în timp real a capacității dvs. de efort.
Repetiții	În timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.
Rata respiratorie	Rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).
Runde	Numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.
Pași	Numărul de pași efectuați în cadrul activității curente.
Stres	Nivelul curent de stres.
Răsărit	Ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Apus	Ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.
Momentul zilei	Ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).
Total calorii	Numărul total de calorii arse într-o zi.

Câmpuri ritm

Nume	Descriere
Ritm 500 m	Ritmul curent de vâslire pe 500 m.
Ritm mediu 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.
Ritm mediu	Ritmul mediu pentru activitatea curentă.
Ritm ajustat pantă	Ritmul mediu ajustat în funcție de înclinația terenului.
Ritm interval	Ritmul mediu pentru intervalul curent.
Ritm tură 500 m	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.
Ritm tură	Ritmul mediu pentru tura curentă.
Ritm 500 m în ultima tură	Ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.
Ritm ultima tură	Ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.
Ritm ultima lungime	Ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.
Ritm	Ritmul curent.

Câmpuri PacePro

Nume	Descriere
Următoarea distanță segmentată	Alergare. Distanța totală pentru split-ul următor.
Țintă ur.dis.seg.	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul următor.
Distanță split	Alergare. Distanța totală pentru split-ul curent.
Distanță segmentată rămasă	Alergare. Distanța rămasă pentru split-ul curent.
Ritm split	Alergare. Ritmul pentru split-ul curent.
Ritm țintă distanță segmentată	Alergare. Ritmul țintă pentru split-ul curent.

Câmpuri pentru putere

Nume	Descriere
% FTP	Puterea curentă manifestată, ca procent din puterea de prag funcțională.
Echilibru mediu 3s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 3 secunde.
Putere 3 s	Media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.
Putere per greutate 3 s	Puterea medie timp de 3 secunde, măsurată în wași per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 10s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 10 secunde.
Putere 10 s	Media puterii de mișcare produse timp de 10 de secunde.
Putere per greutate 10 s	Puterea medie timp de 10 secunde, măsurată în wași per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu 30s	Echilibrul mediu stânga/dreapta al puterii de deplasare timp de 30 secunde.
Putere 30 s	Media puterii de mișcare produse timp de 30 de secunde.
Putere per greutate 30 s	Puterea medie timp de 30 secunde, măsurată în wași per kilogram pentru activitatea curentă.
Echilibru mediu	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru activitatea curentă.
Fază putere medie stânga	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
PUTERE MEDIE	Puterea medie produsă pentru activitatea curentă.
Vârf fază putere medie dreapta	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
S - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru activitatea curentă.
DCP mediu	Decalajul mediu în centrul platformei pentru activitatea curentă.
Putere medie per greutate	Puterea medie măsurată în wași per kilogram pentru activitatea curentă.
D - Vârf fază putere medie	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru activitatea curentă.
Echilibru	Echilibrul stânga/dreapta al puterii curente.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pentru activitatea curentă.
Echilibru în tură	Echilibrului mediu stânga/dreapta al puterii pentru tura curentă.
S - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
S - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul stâng pentru tura curentă.
Putere maximă în tură	Puterea cea mai mare produsă pentru tura curentă.
Lap NP	Normalized Power™ medie pentru tura curentă.
DCP în tură	Decalajul mediu în centrul platformei pentru tura curentă.
Putere tură	Puterea medie produsă pentru tura curentă.
Putere per greutate tură	Puterea medie măsurată în wași per kilogram pentru tura curentă.

Nume	Descriere
D - Vârf fază putere tură	Unghiul de vârf al fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
D - Fază putere tură	Unghiul fazei de putere medii pentru piciorul drept pentru tura curentă.
Putere maximă în ultima tură	Puterea maximă produsă pentru ultima tură finalizată.
Last Lap NP	Normalized Power medie pentru ultima tură finalizată.
Putere în ultima tură	Puterea medie produsă pentru ultima tură finalizată.
Fază de putere de vârf stânga	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
Fază de putere stânga	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul stâng. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Putere max.	Puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.
NP	Normalized Power pentru activitatea curentă.
Constanță de pedalare	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul aplică în mod egal forță pe pedale la fiecare acționare a pedalelor.
DCP	Decalajul de la centrul platformei. Decalajul în centrul platformei este locul de pe platforma pedalei în care este aplicată forța.
Putere	Putere curentă generată în wași. Pentru activități de schi, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.
Putere per greutate	Puterea curentă măsurată în wași per kilogram.
Zonă de putere	Intervalul curent de putere produsă, în funcție de FTP sau de setările personalizate.
FPV dreapta	Unghiul de vârf al fazei de putere curente pentru piciorul drept. Vârful fazei de putere este intervalul de unghiuri în care ciclistul produce cantitatea de vârf din forța de acționare.
FP dreapta	Unghiul fazei de putere curente pentru piciorul drept. Faza de putere este acea regiune în care este acționată pedala și în care este produsă o putere pozitivă.
Durata pe zone	Timpul scurs pe fiecare zonă de putere.
Timp așezat	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp așezat în tură	Timpul petrecut în șa pe durata pedalării în tura curentă.
Timp în picioare	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării pentru activitatea curentă.
Timp în picioare în tură	Timpul petrecut în picioare pe durata pedalării în tura curentă.
TSS	Training Stress Score™ pentru activitatea curentă.
Eficiență putere liniară	O măsurătoare care arată în ce măsură ciclistul pedalează eficient.
Efort	Lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Câmpuri odihnă

Nume	Descriere
Repetare pornită	Timerul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).
Timer de odihnă	Timerul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Dinamica alergării

Nume	Descriere
Echilibru mediu DCS	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru sesiunea curentă.
Durată medie de contact cu solul	Durata medie a contactului cu solul pentru activitatea curentă.
Lungime medie pas	Lungimea medie a pasului pentru sesiunea curentă.
Oscilație medie pe verticală	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru activitatea curentă.
Raport mediu pe verticală	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru sesiunea curentă.
DCS echilibru	Echilibrul stânga/dreapta pe durata de contact cu solul în timpul alergării.
Durată de contact cu solul	Durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării, măsurată în milise-cunde. Durata contactului cu solul nu este calculată în timpul mersului.
Echilibru DCS în tură	Echilibrul mediu pe durata de contact cu solul pentru tura curentă.
Durată de contact cu solul în tură	Durata medie a contactului cu solul pentru tura curentă.
Lungime pas în tură	Lungimea medie a pasului pentru tura curentă.
Oscilație pe verticală în tură	Numărul mediu de oscilații pe verticală pentru tura curentă.
Raport pe verticală în tură	Raportul mediu dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului pentru tura curentă.
Lungime pas	Lungimea pasului pe care îl faceți între două pașiri succesive, măsurată în metri.
Oscilație pe verticală	Numărul de oscilații din timpul alergării. Mișcarea pe verticală a trunchiului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Raport oscilație verticală	Raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului.

Câmpuri viteză

Nume	Descriere
Viteză medie de deplasare	Viteza medie în timpul deplasării pentru activitatea curentă.
Viteză medie generală	Viteza medie pentru activitatea curentă, inclusiv vitezele de deplasare și oprite.
Viteză medie	Viteza medie pentru activitatea curentă.
SOG mediu	Viteza de deplasare medie pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză tură	Viteza medie pentru tura curentă.
Viteză ultima tură	Viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.
SOG maximă	Viteza de deplasare maximă pentru activitatea curentă, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză maximă	Viteza de vârf pentru activitatea curentă.
Viteză	Viteza curentă de deplasare.
SOG	Viteza reală de deplasare, indiferent de cursul cârmit și de variațiile temporare ale direcției.
Viteză verticală	Viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Câmpuri stamina

Nume	Descriere
Stamina	Stamina curentă rămasă.
Distanță rămasă	Distanța rămasă cu stamina curentă la nivelul actual de efort.
Stamina potențială	Stamina potențială rămasă.
Timp rămas	Timpul rămas cu stamina curentă la nivelul actual de efort.

Câmpuri mișcări

Nume	Descriere
Distanță medie per pedalare	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Distanță medie per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.
Raport mișcări în medie	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.
Medie mișcări per lungime	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.
Distanță per mișcare	Sporturi cu vâsle. Distanța parcursă la o mișcare.
Mișcări per lungime interval	Numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.
Tip mișcări interval	Tipul de mișcare curent pentru interval.
Distanță per mișcare în tură	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Distanță per mișcare în tură	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Raport mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.
Mișcări în tură	Înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Mișcări în tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pe tura curentă.
Dist.miș.u.tr.	Înot. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Dist per ped ut	Sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Raport mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.
Mișcări în ultima tură	Înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări în ultima tură	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.
Mișcări pe ultima lungime	Numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.
Tip mișcări pe ultima lungime	Tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.
Raport mișcări	Înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Raport mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul de mișcări pe minut (mpm).
Mișcări	Înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.
Mișcări	Sporturi cu vâsle. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Câmpuri Swolf

Nume	Descriere
Swolf mediu	Punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (<i>Terminologie din domeniul înotului, pagina 40</i>). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.
Swolf interval	Punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.
Tură Swolf	Punctajul SWOLF pentru tura curentă.
Swolf în ultima tură	Punctajul SWOLF pentru cea mai recentă tură finalizată.
Swolf pe ultima lungime	Punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Câmpuri temperatură

Nume	Descriere
Maxima din 24 de ore	Temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Minima din 24 de ore	Temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.
Temperatură medie	Temperatura medie în timpul activității.
Temperatură maximă	Temperatura maximă în timpul activității.
Temperatură minimă	Temperatura minimă în timpul activității.
Temperatură	Temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Puteți asocia un senzor teme la dispozitiv pentru a asigura o sursă constantă de temperaturi precise.

Câmpuri timer

Nume	Descriere
Timp mediu în tură	Timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.
Timp mediu exercițiu	Timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.
Timp mediu de menț.a poz.	Timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.
Timp scurs	Timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și alergați 10 minute, opriți timerul pentru 5 minute, apoi porniți timerul și alergați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.
Durată estimată până la finis	Durată estimată până la finis pentru activitatea curentă.
Timp interval	Timpul cronometrat pentru intervalul curent.
Timp tură	Timpul cronometrat pentru tura curentă.
Timp ultima tură	Timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.
Timp ultimul exercițiu	Timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.
Timp ultima poziție	Timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.
Timp deplasare	Timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.
Timp deplasare	Timpul total de mișcare pentru activitatea curentă.
Durată multi-sport	Durata totală pentru toate sporturile într-o activitate multi-sport, inclusiv tranzițiile.
Avans total în față/spate	Timpul cu care sunteți în general în avans sau în întârziere față de ritmul sau viteza țintă.
Timp menținerea poziției	Timpul cronometrat pentru poziția curentă.
Timer de set	În timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.
Durată opriri	Timpul cronometrat de oprire pentru activitatea curentă.
Timpul de înot	Timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.
Cron.	Ora curentă pentru timerul de activitate.

Câmpuri exercițiu






Nume	Descriere
Repetiții rămase	În timpul unui exercițiu, repetițiile rămase.
Durată etapă	Timpul sau distanța rămasă pentru etapa din exercițiu.
Ritm pași	Ritmul curent în timpul etapei exercițiului.
Viteză pași	Viteza curentă în timpul etapei exercițiului.
Durată pași	Timpul scurs pentru etapa din exercițiu.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Ecranele cu dinamica alergării afișează un indicator color pentru măsurătorile primare. Puteți afișa cadența, oscilația pe verticală, durata de contact cu solul, echilibrul pe durata contactului cu solul sau raportul vertical ca măsurători primare. Indicatorul color vă arată în ce mod datele despre dinamica alergării se compară cu cele ale altor alergători. Zonele color se bazează pe procente.






Garmin a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenți. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Accesați garmin.com/runningdynamics pentru mai multe informații despre dinamica alergării. Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență	Intervalul duratei de contact cu solul
 Mov	>95	>183 ppm	<218 ms
 Albastru	70–95	174–183 ppm	218–248 ms
 Verde	30-69	164-173 ppm	249-277 ms
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm	278-308 ms
 Roșu	<5	<153 ppm	>308 ms

Date despre echilibrul pe durata contactului cu solul

Echilibrul pe durata contactului cu solul măsoară simetria din timpul alergării și apare ca un procent din durata totală a contactului cu solul. De exemplu, 51,3% cu o săgeată orientată spre stânga arată că alergătorul petrece mai mult timp pe pământ cu piciorul stâng. Dacă ecranul cu date afișează ambele numere, de exemplu 48–52, 48% reprezintă piciorul stâng și 52% reprezintă piciorul drept.






Zonă color	 Roșu	 Portocaliu	 Verde	 Portocaliu	 Roșu
Simetrie	Slab	Suficient	Bun	Suficient	Slab
Procent din alți alergători	5%	25%	40%	25%	5%
Echilibrul duratei de contact cu solul	>52,2% S	50,8–52,2% S	50,7% S–50,7% D	50,8–52,2% D	>52,2% D

În timpul elaborării și testării dinamicii alergării, echipa Garmin a descoperit corelații între rănirile și dezechilibrele mai pronunțate ale anumitor alergători. Pentru mulți alergători, echilibrul pe durata contactului cu solul tinde să se abată dincolo de 50–50 la alergarea în susul sau în josul pantelor. Majoritatea antrenorilor de alergări sunt de acord cu faptul că o formă simetrică a alergării este benefică. Alergătorii de elită tind să aibă pași rapizi și echilibrați.

Puteți urmări indicatorul sau câmpul de date pe durata alergării sau puteți vizualiza rezumatul din contul Garmin Connect după alergare. Ca și în cazul altor date referitoare la dinamica alergării, echilibrul pe durata contactului cu solul este o măsurătoare cantitativă menită să contribuie la înțelegerea formei dvs. de alergare.

Date privind oscilația pe verticală și raportul vertical

Intervalele de date pentru oscilația pe verticală și raportul de oscilație verticală diferă ușor în funcție de senzor și de poziționarea acestuia pe piept (accesorii seria HRM-Fit sau HRM-Pro) sau la talie (accesoriu Running Dynamics Pod).

Zonă color	Procent din zonă	Interval de oscilații pe verticală la piept	Interval de oscilații pe verticală la talie	Raport vertical la piept	Raport vertical la talie
 Mov	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Albastru	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Verde	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Portocaliu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Roșu	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Clasificările FTP

Aceste tabele includ clasificări pentru evaluarea puterii de prag funcționale (FTP) în funcție de sex.

Bărbați	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	5,05 și mai mare
Excelent	De la 3,93 la 5,04
Bun	De la 2,79 la 3,92
Suficient	De la 2,23 la 2,78
Neantrenat	Mai puțin de 2,23

Femei	Wați pe kilogram (W/kg)
Superior	4,30 și mai mare
Excelent	De la 3,33 la 4,29
Bun	De la 2,36 la 3,32
Suficient	De la 1,90 la 2,35
Neantrenat	Mai puțin de 1,90

Clasificările FTP se bazează pe studiul efectuat de Hunter Allen și Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Antrenamentele și cursele efectuate cu un contor de putere) (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Evaluările scorului de anduranță

Aceste tabele includ clasificări pentru estimările de scoruri de anduranță în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	Minimum 8300
21-39	Sub 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	Minimum 8800
40-44	Sub 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	Minimum 8600
45-49	Sub 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	Minimum 8400
50-54	Sub 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	Minimum 8000
55-59	Sub 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	Minimum 7300
60-64	Sub 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	Minimum 6700
65-69	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	Minimum 6200
70-74	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
75-80	Sub 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	Minimum 5300
80 de ani și peste	Sub 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	Minimum 5000

Femei	Recreațional	Intermediar	Antrenat	Bine antrenat	Expert	Superior	Elită
18-20	Sub 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	Minimum 6900
21-39	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	Minimum 7300
40-44	Sub 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	Minimum 7200
45-49	Sub 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	Minimum 7100
50-54	Sub 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	Minimum 6800
55-59	Sub 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	Minimum 6400
60-64	Sub 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	Minimum 6100
65-69	Sub 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	Minimum 5700
70-74	Sub 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	Minimum 5500
75-80	Sub 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	Minimum 5200
80 de ani și peste	Sub 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	Minimum 4700

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics.

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

