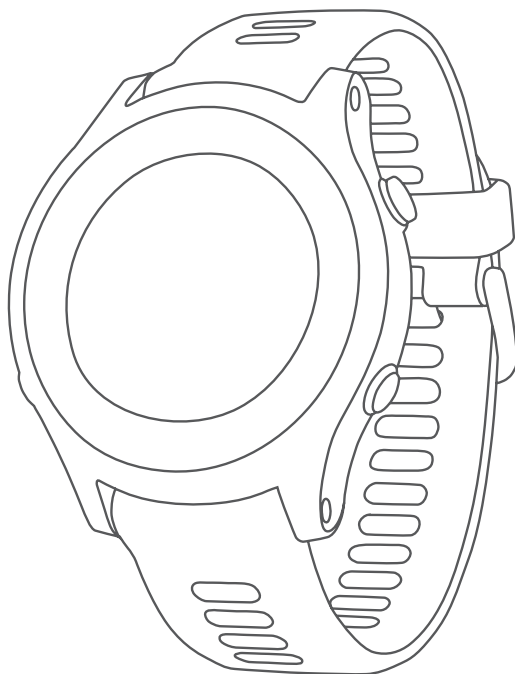


GARMIN®



FORERUNNER® 945

מדריך למשתמש

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם על ארגון על ארגונים או שיפורים שאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin® , הלווגו של® Virtual Partner, VIRB®, QuickFit®, inReach®, Forerunner®, Edge®, Auto Pause®, Auto Lap®, Approach®, ANT+®, Xero® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של החברות הבנות שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Index™, Garmin Golf™, Garmin Express™, Garmin Connect™, Firstbeat Analytics™, Body Battery™, Connect IQ™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, HRM-Run™, HRM-Pro™, Garmin Pay™, Garmin Move IQ™ ו-Vector™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבנות שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android® הוא סימן מסחרי של Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc. הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. סימני הלווגו וסימן המילה של BLUETOOTH® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. התוכנה Spotify® כפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: Shimano® <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> ו-Di2™ הם סימנים מסחריים של Shimano, Inc. Institute of Strava® הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ו-Normalized Power™ הם סימנים מסחריים של Peakware, LLC. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. Zwift™ הוא סימן מסחרי של Zwift, Inc. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. בקר בכתובת www.thisisant.com/directory לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים.

תוכן עניינים

24	הצגת גלישות הסקי שלך	1	מבוא
24	נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי	2	סקירת ההתקן
	תיעוד פעילות סקי בשטח לא	3	מצב GPS וסמלי מצב
25	מתחם	4	הגדרת השעון
26	הקלטת פעילות בולדרינג	4	פעילויות ויישומים
26	אתרי גולף	5	יוצאים לריצה
27	יישום Garmin Golf™	6	התחלת פעילות
27	משחק גולף	6	טיפים לתיעוד פעילויות
28	פרטי גומה	7	הפסקת פעילות
29	הזזת הדגל	7	הערכת פעילות
29	הצגת חבטות מדודות	8	יצירת פעילות מותאמת אישית
	הצגת מרחקים של Layup	8	פעילויות במקום סגור
30	ו-Dogleg	9	יוצאים לריצה וירטואלית
30	רישום הניקוד	9	כיוול מרחק בהליכון
31	עדכון ניקוד	10	הקלטת פעילות אימון כוח
31	חישני מחבט		עצות להקלטת פעילויות אימון
	שימוש במד-הרוחק של גולף	11	כוח
	הפעלת מעקב סטטיסטיקה	11	הקלטת פעילות HIIT
33	הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות	12	טיימרים של HIIT
33	אימון כושר		שימוש בהתקן ANT+® לאימון במקום
	אימונים	12	סגור
	מעקב אחר אימון מ-Garmin	13	הקלטת פעילות טיפוס במבנה
	Connect	14	פעילויות בחוץ
	התחלת אימון	14	ענפי ספורט מרובים
	השלמת אימון יום מוצע	15	אימון טריאתלון
	הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות		יצירת פעילות של ענפי ספורט
	אימונים יומיים	15	מרובים
	מעקב אחר אימון שחייה בבריכה		עצות לאימון טריאתלון או שימוש
	תיעוד בדיקה של מהירות שחייה	16	בפעילויות ענפי ספורט מרובים
	קריטית	16	יציאה לריצה במסלול
	עריכת תוצאות מהירות השחייה	17	עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה
	הקריטית	17	הקלטת פעילות ריצת Ultra
	אודות יומן האימונים	18	שחייה
	שימוש בתוכניות האימונים של	18	שחייה במים פתוחים
	Garmin Connect	19	שחייה בבריכה
	אימונים במרווחים	19	דופק בזמן שחייה
	התאמה אישית של אימון	20	תיעוד מרחק
	מרווחים	20	מילון מונחים בשחייה
	התחלת אימון במרווחים	21	סוגי תנועות
	הפסקת אימון במרווחים	21	טיפים לפעילויות שחייה
	שימוש ב-Virtual Partner®	22	מנוחה במהלך שחייה בבריכה
	הגדרת יעד אימון	22	מנוחה אוטומטית
	ביטול יעד אימון	23	אימון עם יומן התרגילים
	תזמון בהשוואה לפעילות קודמת	23	סקי וספורט חורף
	אימון של PacePro		
	יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך		
	התחלת תוכנית PacePro		

68		אביזר HRM-Pro
69		לבישת חיישן הדופק
70		HRM-Pro קצב ומרחק הריצה
		עצות לתיעוד קצב ומרחק
70		הריצה
71		אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות
71		קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים
72		שחייה בבריכה
72		טיפול בחיישן הדופק
73		עצות לנתוני דופק לא סדיר
73		אביזר HRM-Swim
74		התאמת את חיישן הדופק
75		לבישת חיישן הדופק
76		עצות לשימוש באביזר HRM-Swim
76		אחסון נתונים
76		אביזר HRM-Tri
77		דינמיקת ריצה
78		אימון עם דינמיקת ריצה
79		נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים
80		נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע
81		נתוני יחס אנכי ונתנועה אנכית
		עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה
81		ריצה
82		מדידות ביצועים
82		כיבוי התראות הביצועים
83		זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים
83		סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים
84		אודות ערכי VO2 מרבי משוערים
		בדיקת הערכת VO2 מרבי
85		בריצה
		בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה
85		על אופניים
86		כיבוי רישום VO2 מרבי
86		מציג את גיל הכושר שלך
87		התאקלמות לביצועים בחום וגובה
87		הצגת זמני המרוץ הצפויים
88		מידע על Training Effect
89		מצב ביצועים
		הצגת מצב הביצועים
90		סף לקטאט
		ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט
90		את סף הלקטאט
91		קבלת הערכת FTP
92		ביצוע בדיקת FTP
93		מצב האימונים
94		רמות מצב האימונים
95		עצות לקבלת מצב האימונים

46		עצירת תוכנית PacePro
46		שיאים אישיים
46		הצגת שיאים אישיים
47		שחזור שיא אישי
47		מחיקת שיא אישי
48		מחיקת כל השיאים האישיים
48		מקטעים
48		מקטעים של Strava™
49		תזמון מקטע
49		הצגת פרטי מקטע
50		שימוש במטרונום
50		מצב תצוגה מורחבת
51		הגדרת פרופיל המשתמש שלך
51		יעדי כושר
52		אודות אזורי דופק
52		הגדרת תחומי הדופק
		האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק
53		חישובי אזור דופק
54		הגדרת אזורי הכוח
54		השהיית מצב האימונים
55		חידוש מצב אימונים שהושהה
55		מעקב אחר פעילויות
56		יעד אוטומטי
56		שימוש בהתראת התנועה
57		מעקב שינה
57		שימוש במעקב שינה אוטומטי
58		שימוש במצב 'נא לא להפריע'
58		דקות פעילות אינטנסיבית
59		להרוויח דקות אינטנסיביות
59		אירועי Garmin Move IQ™
60		הגדרות מעקב אחר פעילות
60		כיבוי המעקב אחר הפעילות
61		מעקב אחר שתייה
61		מעקב אחר המחזור החודשי
62		תכונות דופק
62		דופק בפרק כף היד
63		ענידת השעון
64		עצות לנתוני דופק לא סדיר
65		הצגת הווידיג'ט של הדופק
66		שידור נתוני דופק להתקני Garmin
66		שידור נתוני דופק במהלך פעילות
67		הגדרת התראת דופק חריג
67		כיבוי של צמיד חיישן הדופק
68		חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

118תכונות מעקב ובטיחות

- 118הוספת אנשי קשר לשעת חירום
- 119בקשת סיוע
- 119זיהוי תקריות
- הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"120
- 121התחל הפעלת GroupTrack
- 121טיפים להפעלות GroupTrack

122מוזיקה

- 122התחברות לספק צד שלישי
- 123Spotify®
- 123הורדת תוכן שמע מתוך Spotify
- 124הורדת תוכן שמע אישי
- 124האזנה למוזיקה
- 125פקדי האזנה למוזיקה
- שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם126
- מחובר126
- שינוי מצב השמע126
- 126חיבור אוזניות Bluetooth

127Garmin Pay

- 127גדרת ארנק Garmin Pay
- 128תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה
- 129הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay
- ניהול Garmin Pay כרטיסים129
- 130שינוי הקוד עבור Garmin Pay

130היסטוריה

- 131שימוש בהיסטוריה
- 131היסטוריית ספורט משולב
- 132הצגת משך הזמן בכל אזור דופק
- 132הצגת סיכומי נתונים כוללים
- 133שימוש במד-הרוחק
- 133מחיקת היסטוריה
- 134Garmin Connect
- שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך135
- 135ניהול נתונים
- 136מחיקת קבצים

136ניווט

- 137מסלולים
- יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן137
- Creating a Course on Garmin Connect138

- 95עומס אימון
- 96מיקוד עומס אימונים
- 96זמן התאוששות
- 97הצגת זמן ההתאוששות
- 97דופק התאוששות
- 98אוקסימטר דופק
- 99קבלת קריאות אוקסימטר דופק
- הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק99
- 100הפעלת מצב התאקלמות של כל היום
- עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר100
- 101הצגת דירוג המתח של השתנות הדופק
- 101שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח
- 102Body Battery
- 103הצגת הווידג'ט Body Battery
- טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים104

104תכונות חכמות

- 105שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך
- טיפים למשתמשי Garmin Connect קיימים105
- 106הפעלת התראות Bluetooth
- 106הצגת התראות
- שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם תוך כדי הפעילות107
- 107ניהול התראות
- השבתת חיבור Bluetooth לטלפון108
- הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם108
- 109תכונות עם חיבור Bluetooth
- סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect109
- 110איתור התקן נייד שאבד
- ווידג'טים111
- 112הצגת הווידג'טים
- 112אודות היום שלי
- 113הצגת תפריט הפקדים
- 114התאמה אישית של תפריט הפקדים
- 114הצגת הווידג'ט של מזג האוויר
- 115פתיחת פקדי המוזיקה
- 115תכונות Connect IQ
- הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב116
- 116תכונות חיבור Wi-Fi
- 117התחברות לרשת Wi-Fi

158	התאם אישית את רשימת הפעילויות.....
158	התאמה אישית של לולאת הווידג'טים.....
159	הגדרות של פעילויות ושל יישומים.....
160	התאמה אישית של מסכי הנתונים.....
161	הוספת מפה לפעילות.....
162	התראות.....
163	הגדרת התראה.....
164	הגדרות מפת פעילות.....
165	הגדרות ניתוב.....
165	Auto Lap.....
166	סימון הקפות לפי מרחק.....
	התאמה אישית של הודעת התראות
166	הקפה.....
167	הפעלת Auto Pause.....
168	הפעלת טיפוס אוטומטי.....
169	הפעלת הערכה עצמית.....
169	מהירות ומרחק בתלת-ממד.....
170	שימוש בגלילה אוטומטית.....
170	שינוי הגדרת GPS.....
171	GPS ומערכות לוויין אחרות.....
171	UltraTrac.....
171	הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה..
172	הסרת פעילות או יישום.....
172	GroupTrack הגדרות.....
172	הגדרות פני השעון.....
173	התאמה אישית של פני השעון.....
173	הגדרות חיישנים.....
174	הגדרות מצפן.....
174	כיוול ידני של המצפן.....
175	הגדרת ההפניה לצפון.....
175	הגדרות מד-גובה.....
176	כיוול מד הגובה הברומטרי.....
176	הגדרות ברומטר.....
177	כיוול הברומטר.....
177	הגדרות מיקום לייזר של Xero.....
178	הגדרות מערכת.....
179	הגדרות זמן.....
179	הגדרת התראות שעה.....
180	שינוי הגדרות תאורה אחורית.....
180	התאמה אישית של מקשי הקיצור.....
181	שינוי יחידות המידה.....
181	שעונים.....
182	הגדרת שעון מעורר.....
182	מחיקת התראה.....
183	הפעלת טיימר ספירה לאחור.....
184	שימוש בשעון העצר.....
185	סנכרון השעה עם GPS.....

138	שולח מסלול להתקן.....
139	הצגת פרטי מסלול.....
139	יצירת מסלול הלוך ושוב.....
140	שמירת המיקום שלך.....
140	עריכת המיקומים השמורים שלך.....
141	תכנון ציון דרך.....
141	ניווט אל יעד.....
142	ניווט אל נקודת עניין.....
142	נקודות עניין.....
143	ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'.....
	ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך
144	פעילות.....
	ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות
145	השמורה האחרונה שלך.....
145	סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'.....
146	עצירת הניווט.....
146	מפה.....
146	הצגת המפה.....
147	שמירה או ניווט אל מיקום במפה.....
148	ניווט באמצעות התכונה 'בקרבתי'.....
148	הזזת המפה ושינוי גודל המפה.....
149	הגדרות מפה.....
149	מד גובה וברומטר.....
150	מצפן.....
150	הגדרות ניווט.....
150	התאמה אישית של תכונות המפה.....
151	הגדרת סמן כיוון.....
151	הגדרת התראות ניווט.....

152 חיישנים אלחוטיים

152	שיוך החיישנים האלחוטיים.....
153	התקן נעל.....
153	יציאה לריצה עם התקן נעל.....
153	כיוול התקן הנעל.....
154	שיפור הכיוול של התקן הנעל.....
154	כיוול ידני של התקן הנעל.....
	הגדרת המהירות והמרחק של התקן
155	הנעל.....
	שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או
155	סיבובי גלגל.....
156	הדרכה עם מדי כוח.....
156	שימוש במעבירים אלקטרוניים.....
156	מודעות למצבים.....
157	שימוש בבקורות מצלמה של Varia ...
157	tempe.....

157 התאמה אישית של ההתקן

206	קריאת הטמפרטורה לא מדויקת.	185	הגדרת שעה באופן ידני
207	כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן ידני?	185	השלט של VIRB
207	האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?	186	שליטה במצלמת פעולה של VIRB
207	המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות.	187	שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות
208	נספח	187	פרטי ההתקן
209	שדות נתונים	188	הצגת פרטי התקן
215	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי	188	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות
216	דירוגי FTP	189	טעינת ההתקן
217	גודל גלגל והיקף	190	עצות לטעינת ההתקן
220	הגדרות סמלים	190	מפרטים
		191	Forerunner מפרטים
		192	HRM-Pro מפרטים
			מפרטי HRM-Swim ומפרטי HRM-Tri
		192	טיפול בהתקן
		193	ניקוי השעון
		193	החלפת הסוללה של חיישן הדופק
		194	החלפת הרצועות
		195	
		196	פתרון בעיות
		197	עדכוני מוצרים
		197	הגדרת Garmin Express
		198	קבלת מידע נוסף
		198	מעקב אחר פעילויות
			ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת
		198	נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת
		199	אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect
		199	נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת
		200	דקות האינטנסיביות מהבהבות
		200	השגת אותות לוויין
		201	שיפור קליטת לוויין GPS
		202	הפעלה מחדש של השעון
		202	איפוס כל הגדרות ברירת המחדל
			עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect
		203	עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express
		203	השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה
		204	האם הטלפון שלי תואם לשעון?
		204	הטלפון אינו מתחבר להתקן
		205	הארכת חיי הסוללה
		206	

Introduction - fitness	Title
GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264	Identifier
HE-IL	Language
.No index entries necessary	Description
1	Version
2	Revision
This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of	Changes
.the warnings should change	
Released	Status
23:00:50 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

מבוא

⚠ אזהרה

עדין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

Overview	Title
GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Updating to add multisport info	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

סקירת ההתקן



בחר כדי להפעיל את ההתקן. בחר כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים	① LIGHT
בחר כדי להפעיל ולעצור את שעון העצר של הפעילות. בחר כדי לבחור אפשרות או לאשר הודעה.	② START STOP
בחר כדי לחזור למסך הקודם. בחר כדי לתעד הקפה, מנוחה או מעבר במהלך פעילות.	③ BACK
בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי לפתוח את פקדי המוזיקה (<i>מוזיקה, עמוד 122</i>).	④ DOWN
בחר כדי לגלול בווידג'טים, במסכי הנתונים, באפשרויות ובהגדרות. לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט. לחץ לחיצה ארוכה כדי לשנות באופן ידני את הספורט במהלך פעילות.	⑤ UP

Status Icons	Title
GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
.Remove first sentence as per JH. No more overlay	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

מצב GPS וסמלי מצב

לפעילויות בחוץ, טבעת המצב הופכת לירוקה כשה-GPS מוכן. סמל מהבהב פירושו שההתקן מחפש אות. מופע רצוף של הסמל פירושו שאותר אות או שהחיישן מחובר.

מצב GPS	GPS
מצב סוללה	
מצב חיבור לטלפון חכם	
מצב טכנולוגיית Wi-Fi®	
מצב דופק	
מצב התקן נעל	
מצב Running Dynamics Pod	
מצב חיישן מהירות ותנועות לדקה	
מצב אורות אופניים	
מצב רדאר אופניים	
סטטוס מצב תצוגה מורחבת	
מצב מד כח	
מצב חיישן tempe™	
מצב מצלמת VIRB®	

Setting Up Your Watch	Title
GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward	Changes
Released	Status
16:22:35 21/01/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

הגדרת השעון

כדי לנצל בצורה מלאה את התכונות של Forerunner, השלם את הפעולות הבאות.

- שייך את ההתקן Forerunner עם הטלפון החכם באמצעות היישום "Garmin Connect" (שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 105).
- הגדר תכונות בטיחות (תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 118).
- הגדר את המוזיקה (מוזיקה, עמוד 122).
- הגדר רשתות Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 117).
- הגדר את ארנק "Garmin Pay" (הגדרת ארנק, Garmin Pay, עמוד 127).

Activities and Apps	Title
GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
11	Version
2	Revision
.Conditioning line about adding activities and apps for OM only	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בשעון שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, השעון מציג ומתעד נתוני חיישן. באפשרותך ליצור פעילויות מותאמות אישית או פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת מחדל (יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 8). כשאתה מסיים את הפעילויות שלך, באפשרותך לשמור ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect.

בנוסף, ניתן להוסיף לשעון שלך פעילויות ויישומים של "Connect IQ" באמצעות יישום "Connect IQ" (תכונות Connect IQ, עמוד 115).

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

Going for a Run	Title
GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
activity timer, fix index, fix conditions	Changes
Released	Status
09:31:13 21/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

יוצאים לריצה

פעילות הכושר הראשונה שתקליט בהתקן יכולה להיות ריצה, רכיבה או כל פעילות אחרת בחוץ. עליך לטעון את ההתקן לפני תחילת הפעילות ([טעינת ההתקן, עמוד 189](#)).

- 1 בחר **START**, ובחר פעילות.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לווניים.
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 צא לריצה.



- 5 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **המשך** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של הפעילות.
 - בחר **שמור** כדי לשמור את הריצה ולאפס את שעון העצר של הפעילות. ניתן לבחור את הריצה כדי להציג סיכום.



- בחר **המשך אחר כך** כדי להשהות את הריצה ולהמשיך את ההקלטה מאוחר יותר.

- בחר הקפה כדי לסמן הקפה .
- בחר מחיקה < כן כדי למחוק את הריצה.

Starting an Activity	Title
GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D	Identifier
HE-IL	Language
.No English change. Versioned to fix the SV	Description
2	Version
2	Revision
.Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
pullins	Author

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך). אם יש לך חיישן אלחוטי אופציונלי, תוכל לשייך אותו להתקן Forerunner (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152).

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 הערה: פעילויות המוגדרות כמועדפות, מופיעות ראשונות ברשימה (התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 158).
- 4 בחר אפשרות:
- בחר פעילות מרשימת המועדפים.
- בחר  ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
- 4 אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים.
- 5 המתן עד שסמל סימן הביקורת **GPS** ✓ יופיע.
- ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
- 6 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- הערה: ניתן ללחוץ לחיצה ממושכת על **DOWN** בזמן פעילות כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

Tips for Recording Activities	Title
GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.3	Version
2	Revision
.Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts)	Changes
Released	Status
10:28:57 29/08/2019	Last Modified
cozmyer	Author

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (טעינת ההתקן, עמוד 189).
- לחץ על  כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים.

Stopping an Activity (fenix 5)	Title
GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
.Add note for self evaluation feature	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pruekatie	Author

הפסקת פעילות

1 לחץ על **STOP**.

2 בחר אפשרות:

- כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
- כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **שמור** >  > **סיום**.
- **הערה:** אם הערכה עצמית מופעלת, באפשרותך להזין את המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 169**).
- כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך אחר כך**.
- כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** > **TracBack**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** > **מסלול**.
- **הערה:** התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
- כדי למדוד את ההבדל שבין הדופק שלך בסוף הפעילות לבין הדופק שתי דקות לאחר מכן, בחר **דופק התאוששות**, והמתן בזמן ששעון העצר סופר לאחור.
- כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **מחיקה** > **כן**.
- **הערה:** לאחר הפסקת הפעילות, ההתקן שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

Evaluating an Activity	Title
GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

הערכת פעילות

- לפני שתוכל להעריך פעילות, עליך להפעיל הגדרה של הערכה עצמית בהתקן Forerunner (**הפעלת הערכה עצמית, עמוד 169**).
- תוכל לתעד את התחושה שלך במהלך פעילות ריצה, רכיבה על אופניים או שחייה.
- 1 לאחר השלמת פעילות, בחר **שמור** (**הפסקת פעילות, עמוד 7**).
 - 2 בחר מספר שתואם למאמץ המשוער שלך.
 - **הערה:** תוכל לבחור ב-» כדי לדלג על ההערכה העצמית.
 - 3 בחר בתחושה שלך במהלך הפעילות.
- ניתן להציג את ההערכות ביישום Garmin Connect.

Creating a Custom Activity	Title
GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Updated to work with black and white screens	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
cozmyer	Author

יצירת פעילות מותאמת אישית

- 1 מפני השעון, בחר **START** < הוספה.
- 2 בחר אפשרות:
- בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
- בחר **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.
- 3 במידת הצורך, בחר סוג פעילות.
- 4 בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.
- שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
 - בחר **סיום** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.
 - 6 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

Indoor Activities (multisport watch)	Title
GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00	Identifier
HE-IL	Language
.Concept that describes how indoor activities are different from regular activities	Description
5	Version
2	Revision
Update to first sentence to add mention of indoor trainer	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים או במאמן למקומות סגורים. ה-GPS אינו פועל בזמן פעילויות במקום סגור (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 159**).

בעת ריצה או הליכה בזמן שה-GPS כבוי, נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה מחושבים באמצעות מד התאוצה של ההתקן. מד התאוצה מבצע כיוול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

בעת רכיבה על אופניים עם GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק לא זמינים אלא אם יש לך חיישן אופציונלי השולח נתוני מהירות ומרחק להתקן, למשל חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה.

Going for a Virtual Run	Title
GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
New with zwift app	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

יוצאים לריצה וירטואלית

תוכל לשייך את התקן Forerunner שלך עם יישום של צד שלישי לשידור נתוני קצב, דופק והתנועות לדקה.

- 1 בחר **START** < ריצה וירטואלית.
- 2 במחשב לוח, מחשב נייד או טלפון חכם פתח את יישום Zwift™ או יישום אימון וירטואלי אחר.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך כדי להתחיל פעילות ריצה ולשייך את ההתקנים.
- 4 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 5 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות.

Calibrating the Treadmill Distance	Title
GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1	Version
2	Revision
.Update to clarify last context sentence	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל ידנית בכל פעם שתשנה הליכונים.

- 1 התחל בפעילות על הליכון ([התחלת פעילות, עמוד 6](#)), ורוץ למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון.
- 2 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP**.
- 3 בחר אפשרות:
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמור**.
 - ההתקן מנחה אותך להשלים את כיוול ההליכון.
 - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיוול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** < כן.
- 4 הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

Recording a Strength Training Activity	Title
GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
terminology, Strength 2.0	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד. באפשרותך ליצור ולמצוא אימונים כוח באמצעות Garmin Connect, ולהעביר אותם לשעון שלך.

1 לחץ על **START**.

2 בחר **מאמץ**.

בפעם הראשונה שאתה מקליט פעילות של אימון כוח, עליך לבחור בפרק כף היד שעליה אתה עונד את השעון.

3 בחר אימון.

הערה: אם לא הורדת אימוני כוח לשעון שלך, תוכל לבחור **חופשי < START**, ולעבור אל שלב 6.

4 בחר **DOWN** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).

עצה: בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.

5 לחץ על **START < בצע אימון < START** כדי להפעיל את שעון העצר שהוגדר.

6 התחל בסדרה הראשונה.

ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.

עצה: ההתקן יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

7 לחץ על  כדי לסיים את הסדרה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.

8 במידת הצורך, ערוך את מספר החזרות.

עצה: באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.

9 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להתחיל את הסדרה הבאה.

10 חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.

11 לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **STOP** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.

12 בחר **הפסקת אימון < שמור**.

Tips for Recording Strength Training Activities	Title
GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Added bullet for auto set detection	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
cozmyer	Author

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בהתקן בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם ההתקן מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את ההתקן חוזרת לנקודת המוצא.
- **הערה:** ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלח את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.

Recording a HIIT Activity	Title
GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.and venu topic won't work 245	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

הקלטת פעילות HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

- 1 מפני השעון, בחר **HIIT > START**.
- 2 בחר אפשרות:
 - בחר **חופשי** כדי לתעד פעילות HIIT פתוחה לא מובנית.
 - בחר **טיימרים של HIIT (טיימרים של HIIT, עמוד 12)**.
 - בחר **אימונים** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר.
- 3 במידת הצורך, פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.
- 4 בחר **START** כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.
- 5 ההתקן מציג טיימר ספירה לאחור ואת הדופק הנוכחי שלך.
- 6 במידת הצורך, בחר  כדי לעבור באופן ידני להקפה הבאה או כדי לנוח.
- 6 בסיום הפעילות, בחר **STOP** כדי לעצור את הטיימר של הפעילות.
- 7 בחר **שמור**.

HIIT Timers	Title
GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
wiederan	Author

טיימרים של HIIT

תוכל להשתמש בטיימרים מיוחדים כדי לתעד פעילות של אימון בעצימות גבוהה (HIIT).

AMRAP: תיימר AMRAP מתעד כמה שיותר הקפות במשך זמן מוגדר.

EMOM: תיימר EMOM מתעד מספר תנועות קבוע כל דקה בדקה.

טבטה: תיימר טבטה עובר בין מרווחים של 20 שניות של מאמץ מרבי עם 10 שניות מנוחה.

מותאם אישית: ניתן להגדיר את זמן התנועה שלך, זמן המנוחה ומספר התנועות ומספר הסבבים.

Using an ANT+ Indoor Trainer	Title
GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1	Version
2	Revision
Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow	Changes
.course/follow workout options to match device order, per SME feedback	
Released	Status
13:04:08 28/10/2020	Last Modified
burzinskittu	Author

שימוש בהתקן ANT+ לאימון במקום סגור

כדי להשתמש בהתקן ANT+ תואם לאימון במקום סגור, עליך להרכיב את האופניים על התקן האימון ולשייך אותו להתקן שלך (שייך החישנים האלחוטיים, עמוד 152).

ניתן להשתמש בהתקן שלך לצד התקן לאימון במקום סגור כדי לדמות התנגדות תוך כדי השלמת מסלול, רכיבה או אימון. תוך כדי השימוש בהתקן לאימון במקום סגור, ה-GPS מושבת באופן אוטומטי.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר **אופני כושר**.

3 לחץ ממושכות על .

4 בחר **אפשרויות התקן אימון חכם**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **רכיבה חופשית** כדי להתחיל את הרכיבה.

- בחר **לפי המסלול** כדי לפעול לפי מסלול שנשמר (מסלולים, עמוד 137).

- בחר **בצע אימון** כדי לעקוב אחרי אימון שנשמר (אימונים, עמוד 34).

- בחר **הגדר כוח** כדי להגדיר את ערך כוח היעד.

- בחר **הגדר שיפוע** כדי להגדיר את ערך הדמיית השיפוע.

- בחר **הגדר התנגדות** כדי להגדיר את כוח ההתנגדות שמופעל על-ידי המאמן.

6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

התקן האימון מגדיל או מקטין את ההתנגדות לפי פרטי הגובה במסלול או ברכיבה.

Recording an Indoor Climbing Activity	Title
GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.LAP button push required to start new route	Changes
Released	Status
13:13:04 16/02/2021	Last Modified
pruekatie	Author

הקלטת פעילות טיפוס במבנה

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות טיפוס במבנה. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך קיר סלע במבנה.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר **טיפוס במבנה**.
- 3 בחר **כן** כדי להקליט סטטיסטיקות מסלול.
- 4 בחר מערכת דירוג.
- 5 **הערה:** בפעם הבאה שתתחיל פעילות טיפוס במבנה, ההתקן ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על , לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.
- 6 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.
- 7 לחץ על **START**.
- 8 התחל בנתיב הראשון.
- 9 **הערה:** כששעון העצר של הנתיב פועל, ההתקן נועל אוטומטית את הלחצנים כדי למנוע לחיצות בשוגג על לחצנים. אפשר ללחוץ לחיצה ארוכה על לחצן כלשהו כדי לבטל את נעילת השעון.
- 10 בסיום המסלול, רד אל הקרקע.
- 11 טיימר המנוחה מתחיל באופן אוטומטי כשנמצאים על הקרקע.
- 12 **הערה:** במקרה הצורך אפשר ללחוץ על  כדי לסיים את המסלול.
- 13 בחר אפשרות:
 - כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
 - כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
 - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.
- 14 הזן את מספר הנפילות עבור המסלול.
- 15 כשתסיים לנוח, לחץ על  והתחל את המסלול הבא.
- 16 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.
- 17 לחץ על **STOP**.
- 18 בחר **שמור**.

Outdoor Activities	Title
GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Removed open water swimming for FR645 compatibility	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
semrau	Author

פעילויות בחוץ

התקן Forerunner מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית ([יצירת פעילות מותאמת אישית, עמוד 8](#)).

Multisport	Title
GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Removed total distance as per Jira 36358	Changes
Released	Status
13:04:08 28/10/2020	Last Modified
wiederan	Author

ענפי ספורט מרובים

מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או Swimrun. במהלך פעילות ספורט מגוונת, באפשרותך לעבור בין פעילויות ולהמשיך להציג את הזמן הכולל. לדוגמה, באפשרותך לעבור מרכיבה על אופניים לריצה ולהציג את הזמן הכולל עבור רכיבה על אופניים וריצה במהלך פעילות הספורט המגוונת.

באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

Triathlon Training	Title
GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
fix variable	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiederan	Author

אימון טריאתלון

בעת השתתפות בטריאתלון, ניתן להשתמש בפעילות הטריאתלון כדי לעבור במהירות לכל מקטע ספורט, לתזמן כל מקטע ולשמור את הפעילות.

- 1 בחר **START** < טריאתלון.
- 2 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 3 בחר  בהתחלה ובסוף של כל מעבר.
- 4 לאחר שתסיים את הפעילות, בחר **STOP** < שמור.

Creating a Multisport Activity	Title
GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
remove mention of profile	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

- 1 מפני השעון, בחר **START** < הוספה < ספורט משולב.
- 2 בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית.
- 3 שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
- 4 בחר שתי פעילויות או יותר.
- 4 בחר אפשרות:
- בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
- בחר **סיום** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.
- 5 בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities	Title
GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
gerson	Author

עצות לאימון טריאתלון או שימוש בפעילויות ענפי ספורט מרובים

- בחר **START** כדי להתחיל את הפעילות הראשונה שלך.
- בחר  כדי לעבור לפעילות הבאה.
- אם מעברים מופעלים, זמן המעבר מתועד בנפרד מזמני הפעילות.
- במידת הצורך, בחר  כדי להתחיל את הפעילות הבאה.
- בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).

Going for a Track Run	Title
GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.KF, DD recommend at least 3 laps for best results	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

יציאה לריצה במסלול

- לפני שתצא לריצה במסלול, ודא שאתה רץ במסלול 400 מ' עם צורה רגילה.
- תוכל להשתמש בפעילות המעקב אחר ריצה כדי לתעד את נתוני המסלול בחוץ, כולל המרחק במטרים ופיצולי ההקפות.
- 1 עמוד במסלול בחוץ.
 - 2 בחר **START** < ריצה במסלול.
 - 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
 - 4 אם אתה רץ במסלול 1, דלג לשלב 10.
 - 5 לחץ ממושכות על .
 - 6 בחר את הגדרות הפעילות.
 - 7 בחר **מספר מסלול**.
 - 8 בחר מספר מסלול.
 - 9 בחר **BACK** פעמיים כדי לחזור לטיימר הפעילות.
 - 10 בחר **START**.
 - 11 רץ מסביב למסלול.
 - 12 לאחר שתרוץ 3 הקפות, ההתקן מתעד את ממדי המסלול ומכיל את מרחק המסלול.
 - 12 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP** < שמור.

Tips for Recording a Track Run	Title
GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match	Changes
Released	Status
09:07:50 19/05/2021	Last Modified
wiederan	Author

עצות לתיעוד מעקב אחר ריצה

- המתן עד שמחווין מצב GPS יהפוך לירוק לפני התחלת מעקב אחר ריצה.
- במהלך הריצה הראשונה במסלול לא מוכר, רוץ לפחות 3 הקפות כדי לכייל את מרחק המסלול. עליך לרוץ מעט מעבר לנקודת ההתחלה כדי להשלים את ההקפה.
- רוץ כל הקפה באותו מסלול.
- **הערה:** מרחק ברירת המחדל של Auto Lap® הוא 1600 מ', או 4 הקפות מסביב למסלול.
- אם אתה רץ במסלול שאינו מסלול 1, הגדר את מספר המסלול בהגדרות הפעילות.

Recording an Ultra Run Activity	Title
GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix NO	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
pullins	Author

הקלטת פעילות ריצת Ultra

לפני שתקליט פעילות ריצת Ultra, באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי אם אינך רוצה שסוג פעילות זה ישפיע על הערכת ה-VO2 המרבי שלך (**כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 86**).

- 1 בחר **START < ריצת Ultra**.
 - 2 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
 - 3 התחל בריצה.
 - 4 בחר  כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה.
- הערה:** באפשרותך להפעיל את מקש הקפה כדי להקליט הקפה ולהפעיל את שעון העצר של המנוחה, להפעיל את שעון העצר של המנוחה בלבד או להקליט הקפה בלבד (**הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 159**).
- 5 כשתסיים לנוח, בחר  כדי להמשיך בריצה.
 - 6 לאחר סיום הריצה, בחר **STOP < שמור**.

Swimming	Title
GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525	Identifier
HE-IL	Language
.Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate	Description
7	Version
2	Revision
.Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה על-פני המים. צלילה במים עמוקים עם ההתקן עלולה לגרום נזק למוצר ותביא לביטול האחריות.

הערה: ההתקן תואם לאביזר HRM-Pro™ ולאביזר HRM-Swim™.

Swimming in Open Water	Title
GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
condition data screens sentence to OM	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

שחייה במים פתוחים

ניתן לתעד נתוני שחייה, לרבות מרחק, קצב שחייה וקצב תנועות. באפשרותך להוסיף מסכי נתונים לפעילות השחייה במים פתוחים המהווה ברירת מחדל (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160**).

- 1 בחר **START** < מים פתוחים.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לויינים.
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 4 התחל בשחייה.
- 5 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 6 אחרי שתסיים את הפעילות, בחר **STOP** < שמור.

Going for a Pool Swim	Title
GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
fix variable	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

שחייה בבריכה

- 1 בחר **START** < שחייה בריכה.
- 2 בחר את גודל הבריכה או הזן גודל מותאם אישית.
- 3 בחר **START**.
ההתקן מתעד נתוני שחייה רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 4 התחל את הפעילות.
ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות.
- 5 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים (אופציונלי).
- 6 בעת מנוחה, בחר  כדי להשהות את שעון העצר של הפעילות.
- 7 בחר  כדי לעצור את טיימר הפעילות.
- 8 אחרי שתסיים את הפעילות, בחר **STOP** < שמור.

Heart Rate While Swimming	Title
GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Adding HRM-Pro to list	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

דופק בזמן שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה על-פני המים. צלילה במים עמוקים עם ההתקן עלולה לגרום נזק למוצר ותביא לביטול האחריות.

להתקן יש אפשרות להפעלת צמיד חיישן דופק עבור פעילויות שחייה. ההתקן תואם לאביזרי HRM-Pro, HRM-Swim, ולאביזר HRM-Tri™. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

About Distance Recording	Title
GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)	Changes
Released	Status
07:36:21 08/01/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

תיעוד מרחק

ההתקן Forerunner מודד ומתעד מרחק לפי אורכי בריכה שהושלמו. גודל הבריכה חייב להיות נכון כדי להציג את המרחק המדויק ([שחייה בבריכה, עמוד 19](#)).

עצה: לקבלת תוצאות מדויקות, שחה את כל המרחק והשתמש בסוג תנועה אחד לכל המרחק. השהה את הטיימר בזמן מנוחה.

עצה: כדי לעזור להתקן לספור את האורכים, דחוף חזק את הדופן וגלוש לפני התנועה הראשונה שלך.

עצה: בעת ביצוע תרגילים, עליך להשהות את הטיימר או להשתמש בתכונת יומן התרגילים ([אימון עם יומן התרגילים, עמוד 23](#)).

Swim Terminology (Generic with definition list)	Title
GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B	Identifier
HE-IL	Language
Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates .device-specific instructions	Description
5	Version
2	Revision
added CSS as per Anne (PM)	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
wiederan	Author

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את ההתקן משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושו ציון swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

מהירות שחייה קריטית (CSS): CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

Stroke Types	Title
GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
adding conditions for OM	Changes
Released	Status
12:50:15 08/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160).

סגנון חופשי	חופשי
שחיית גב	גב
שחיית חזה	חזה
פרפר	פרפר
יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול	מעורב
ממשש ברישום ביומן התרגילים (אימון עם יומן התרגילים, עמוד 23)	חתירה

Tips for Swimming Activities	Title
GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Added condition for open-water swimming	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
semrau	Author

טיפים לפעילויות שחייה

- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.
- בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, ההתקן ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור גודל בריכה.
- בחר  כדי לתעד מנוחה במהלך פעילות שחייה.
- ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- בחר  כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.

Resting During Pool Swimming	Title
GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency)	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

מנוחה במהלך שחייה בבריכה

במסך המנוחה המוגדר כברירת מחדל מוצגים שני טיימרים של מנוחה. בנוסף, במסך מוצגים הזמן והמרחק של המרווח האחרון שהושלם.

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה.

- 1 במהלך פעילות השחייה שלך, בחר  כדי להתחיל מנוחה. התצוגה הופכת לטקסט לבן על רקע שחור, ומופיע מסך המנוחה.
- 2 במהלך מנוחה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים אחרים (אופציונלי).
- 3 בחר , והמשך לשחות.
- 4 חזור על השלבים כדי לקבל מרווחי מנוחה נוספים.

Auto Rest and Manual Rest (Swimming)	Title
GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Updates from Anne (feature now off by default)	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

מנוחה אוטומטית

תכונת 'מנוחה אוטומטית' זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ההתקן שלך מזהה באופן אוטומטי מתי אתה נח, ומסך המנוחה מופיע. אם תנוח יותר מ-15 שניות, ההתקן ייצור באופן אוטומטי מרווח מנוחה. כשתחזור לשחות, ההתקן יתחיל באופן אוטומטי מרווח שחייה חדש. תוכל להפעיל את התכונה 'מנוחה אוטומטית' באפשרויות הפעילות (הגדרות של פעילויות ושל יישומים, עמוד 159).

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר בעת שימוש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', אל תזיז הרבה את הזרועות בזמן המנוחה. אם אינך מעוניין להשתמש בתכונה 'מנוחה אוטומטית', תוכל לבחור  כדי לסמן באופן ידני את ההתחלה והסיום של כל מרווח מנוחה.

Training with the Drill Log	Title
GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

אימון עם יומן התרגילים

תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.

1 במהלך פעילות השחייה בבריכה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.

2 בחר  כדי להפעיל את טיימר התרגיל.

3 לאחר השלמה של מרווח תרגיל, בחר .

טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.

4 בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.

5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, בחר .
- כדי להתחיל מרווח שחייה, בחר **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

Skiing and Winter Sports	Title
GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Container for skiing and more. XC someday	Changes
Released	Status
15:07:44 13/02/2020	Last Modified
wiederan	Author

סקי וספורט חורף

ניתן להוסיף פעילויות סקי וגלישת שלג לרשימת הפעילויות (**התאם אישית את רשימת הפעילויות, עמוד 158**). ניתן להתאים אישית את מסכי הנתונים של כל פעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160**).

Viewing Your Ski Runs	Title
GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF	Identifier
HE-IL	Language
.Describes how to view ski runs from your current skiing activity	Description
3	Version
2	Revision
.added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

הצגת גלישות הסקי שלך

ההתקן מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

1 התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.

2 לחץ לחיצה ארוכה על .

3 בחר הצג סבבים.

4 בחר **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

Cross-Country Skiing Power Data	Title
GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Phase 1, power is the only metric	Changes
Released	Status
13:04:08 28/10/2020	Last Modified
wiederan	Author

נתוני כוח לסקי קרוס קאנטרי

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner תואם המשוך לאביזר HRM-Pro כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי ביצועים בסקי קרוס קאנטרי.

הערה: האביזר HRM-Pro חייב להיות משוך להתקן Forerunner בטכנולוגיית ANT[®]. אם צורך להתקן Forerunner אביזר HRM-Pro, ההתקנים כבר משויכים.

כוח הוא ההספק שאתה מייצר בזמן הסקי. תפוקת הכוח נמדדת בוואט. הגורמים המשפיעים על הכוח כוללים מהירות, שינויי גובה, רוח ותנאי שלג. ניתן להשתמש בתפוקת הכוח למדידה ולשיפור של ביצועי הסקי.

הערה: ערכי הכוח בסקי נמוכים בדרך כלל מערכי הכוח ברכיבה על אופניים. זוהי תופעה רגילה והיא מתרחשת משום שבני אדם פחות יעילים בסקי לעומת רכיבה על אופניים. ערכי הכוח של סקי נמוכים לרוב בשיעור של 30 עד 40 אחוז מערכי הכוח של רכיבה על אופניים באותה אינטנסיביות של אימון.

Recording a Backcountry Skiing Activity	Title
GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Fixed typo in the title	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

תיעוד פעילות סקי בשטח לא מתוחם

פעילות הסקי בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף באופן ידני בין מצב מעקב אחר טיפוס למצב מעקב אחר ירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך.

- 1 מפני השעון, לחץ על **START**.
- 2 בחר **סקי אוף פיסט**.
- 3 בחר אפשרות:
- אם התחלת את הפעילות שלך בטיפוס, בחר **טיפוס**.
- אם התחלת את הפעילות שלך במורד ההר, בחר **ירידה**.
- 4 לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
- 5 לחץ על  כדי לעבור בין מצב מעקב טיפוס למצב מעקב ירידה.
- 6 לאחר סיום הפעילות, לחץ על **START** כדי לעצור את הטיימר.
- 7 בחר **שמור**.

Recording a Bouldering Activity (fenix 6)	Title
GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the .rest timer	Changes
Released	Status
09:25:13 17/06/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

הקלטת פעילות בולדרינג

ניתן להקליט מסלולים במהלך פעילות בולדרינג. מסלול הוא נתיב טיפוס לאורך סלע או סלע קטן.

1 לחץ על **START**.

2 בחר **טפ' בולדרינג**.

3 בחר מערכת דירוג.

הערה: בפעם הבאה שתתחיל פעילות בולדרינג, השעון ישתמש במערכת הדירוג. כדי לשנות את המערכת, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על  לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור מערכת דירוג.

4 בחר ברמת הקושי עבור המסלול.

5 לחץ על **START** כדי להפעיל את טיימר המסלול.

6 התחל בנתיב הראשון.

7 לחץ על  כדי לסיים את הנתיב.

8 בחר אפשרות:

- כדי לשמור נתיב מוצלח, בחר **הושלם**.
- כדי לשמור נתיב לא מוצלח, בחר **בוצע ניסיון**.
- כדי למחוק את המסלול, בחר **מחיקה**.

9 כשתסיים לנוח, לחץ על  כדי להתחיל את המסלול הבא.

10 חזור על תהליך זה עבור כל מסלול עד לסיום הפעילות שלך.

11 לאחר המסלול האחרון, לחץ על **STOP** כדי לעצור את טיימר המסלול.

12 בחר **שמור**.

Golfing	Title
GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB	Identifier
HE-IL	Language
.Chapter topic	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
09:05:21 14/04/2021	Last Modified
gerson	Author

אתרי גולף

Garmin Golf App	Title
GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
.Added info about green contours	Changes
Translation in review	Status
11:23:19 05/08/2022	Last Modified
cozmyer	Author

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Garmin® התואם כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד מול השני במסלולים שונים עם היישום Garmin Golf. לוח תוצאות שכל אחד יכול להצטרף אליו מתפרסם עבור יותר מ-42,000 מסלולים. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות. עם חברות Garmin Golf, תוכל להציג נתוני קווי מתאר של גרין בטלפון שלך ובהתקן Garmin התואם שלך.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון שלך (garmin.com/golfapp).

Playing Golf	Title
GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.4	Version
2	Revision
fix xref only	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiederan	Author

משחק גולף

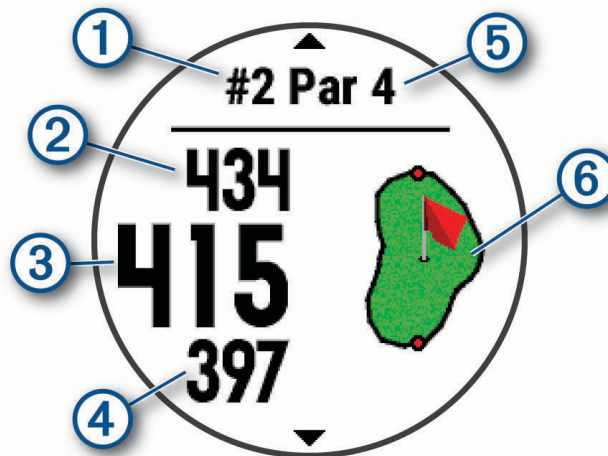
לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן ([טעינת ההתקן](#), עמוד 189).

- 1 מפני השעון, בחר **START** < גולף.
- 2 צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- 3 בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.
- 4 במידת הצורך, הגדר את המרחק בחבטת הפתיחה שלך.
- 5 בחר כן כדי לרשום ניקוד.
- 6 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
- 7 ההתקן מבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה הבאה.
- 7 כשתסיים את הפעילות, בחר **START** < סיום סבב < כן.

Hole Information (vivoactive)	Title
GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
fix table to match screen shot glyphs	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
wiederan	Author

פרטי גומה

ההתקן מחשב את המרחק לקצה הקדמי ולקצה האחורי של הגרין, ולמיקום היתד שנבחר (היזת הדגל, עמוד 29).



מספר גומה נוכחית	①
המרחק לחלק האחורי של הגרין	②
המרחק אל מיקום היתד שנבחר	③
המרחק לקדמת הגרין	④
תקן עבור הגומה	⑤
מפה של הגרין	⑥

Moving the Flag	Title
GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1 ממסך פרטי הגומה, בחר **START** < הזז דגל.

2 בחר **UP** או **DOWN** כדי להזיז את מיקום היתד.

3 בחר **START**.

המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי להציג את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

Viewing Measured Shots	Title
GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.2	Version
2	Revision
.Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
wiedera	Author

הצגת חבטות מדודות

לפני שההתקן יוכל לזהות ולמדוד חבטות באופן אוטומטי, עליך להפעיל ניקוד.

ההתקן שלך מצויד בתכונות לזיהוי ולתיעוד אוטומטיים של חבטות. בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר.

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזהות.

1 במהלך משחקי גולף, בחר **START** < מדידת חבטה.

מרחק החבטה האחרונה מופיע.

הערה: המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.

2 בחר **DOWN** כדי להציג את כל מרחקי החבטות שתועדו בעבר.

Viewing Layup and Dogleg Distances	Title
GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
jhenson	Author

הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

תוכל להציג רשימה של מרחקי layup ו-dogleg לתקן 4 ו-5 גומות.

בחר **START** < חבטות לייאפ.

כל חבטת layup והמרחק עד שאתה מגיע לכל קטע layup מופיעים במסך.

הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

Keeping Score	Title
GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
changed from vivoactive method	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

רישום הניקוד

1 ממסך פרטי הגומה, בחר **START** < כרטיס ניקוד.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

2 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.

3 בחר **START** כדי לבחור גומה.

4 בחר **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

Updating a Score	Title
GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

עדכון ניקוד

- 1 ממסך פרטי הגומה, בחר **START** < כרטיס ניקוד.
 - 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
 - 3 בחר **START** כדי לבחור גומה.
 - 4 בחר **UP** או **DOWN** כדי לשנות את הניקוד עבור גומה זו.
- הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

Club Sensors	Title
GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Added a variable for the CT10 vanity URL	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
cozmyer	Author

חיישני מחבט

ההתקן שלך תואם לחיישני מחבט הגולף CT10 Approach®. יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט משויכים כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט. עיין במדריך למשתמש של חיישני המחבט לקבלת מידע נוסף (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Using the Golf Odometer	Title
GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
jhenson	Author

שימוש במד-הרוחק של גולף

תוכל להשתמש במד-הרוחק כדי לתעד את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

- 1 בחר **START** < מד מרחק.
- 2 במידת הצורך, בחר **איפוס** כדי לאפס את מד-הרוחק לאפס.

Enabling Statistics Tracking	Title
GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Versioned to fix HR	Changes
Released	Status
11:27:38 02/03/2022	Last Modified
pullins	Author

הפעלת מעקב סטטיסטיקה

התכונה מעקב סטטיס' מאפשרת מעקב אחר נתונים סטטיסטיים מפורטים בזמן משחק הגולף.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר את הגדרות הפעילות.

3 בחר מעקב סטטיס'.

Recording Statistics (fenix 6)	Title
GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver)	Changes
Released	Status
13:04:08 28/10/2020	Last Modified
gerson	Author

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (הפעלת מעקב סטטיסטיקה, עמוד 32).

1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.

2 הזן את סך מספר החבטות שבוצעו, כולל חבטות פאט, ולחץ על **START**.

3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על **START**.

הערה: מספר חבטות הפאט שבוצעו משמש לצורך מעקב אחר נתונים סטטיסטיים בלבד, ואינו מגדיל את הניקוד שלך.

4 במידת הצורך, בחר באפשרות:

הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.

• אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדשאה הראשית**.

• אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.

5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

Playing Audio Prompts During Your Activity	Title
GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
adding workout alerts, terminology updates	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
wiederan	Author

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

ניתן להגדיר את השעון כך שישמיע באוזניות קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות המחוברות שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth®, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות שמע מושמעות בטלפון שלך המשוך באמצעות היישום Garmin Connect. במהלך הודעת שמע, השעון או הטלפון משתיק את השמע הראשי כדי להשמיע את ההודעה.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר הגדרות > התראות שמע.

3 בחר אפשרות:

- כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר התראת הקפה.
- הערה:** כברירת מחדל, הודעת השמע התראת הקפה מופעלת.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר התראת קצב/מהירות.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר התראת דופק.
- כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר התראת כוח.
- כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את שעון העצר, כולל התכונה Auto Pause®, בחר אירועי טיימר.
- כדי לשמוע הנחיות כבור כל שלב באימון, בחר התראות אימון.
- כדי לשמוע התראות פעילות כהוראות שמע, בחר התראות פעילות.
- כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הוראת שמע, בחר צלילי שמע.
- כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר שפה.

Training	Title
GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
23:05:05 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

אימון כושר

Workouts (Forerunners)	Title
GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Added info about workout data fields	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
cozmyer	Author

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. במהלך הפעילות שלך, באפשרותך להציג מסכי נתונים הספציפיים לאימון המכילים מידע על הצעדים באימון, כגון מרחק הצעדים באימון או קצב צעדים ממוצע.

ההתקן כולל כמה אימונים שהוטענו מראש עבור פעילויות מרובות. ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם להתקן שלך. ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

Following a Workout From Garmin Connect	Title
GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
.Fixing hyperlink bug for GCM variable	Changes
Released	Status
07:39:53 09/07/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 134).

1 בחר אפשרות:

- פתח את היישום Garmin Connect.
- עבור לכתובת connect.garmin.com.

2 בחר אימון > אימונים.

3 מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.

4 בחר  או שלח להתקן.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

Starting a Workout (Outdoor Watch)	Title
GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.8	Version
2	Revision
No View option in 945	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiedaran	Author

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1 לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 בחר  < אימון < אימונים.

4 בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

עצה: בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על **START** כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.

5 בחר **START** < **בצע אימון**.

6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

Following a Daily Suggested Workout	Title
GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
4	Revision
.Missing step to select start/stop button to view menu options	Changes
Released	Status
11:23:39 28/03/2022	Last Modified
gerson	Author

השלמת אימון יום מוצע

לפני שההתקן שלך יוכל להציע לך אימון יומי, צריך להיות לך הערכת מצב אימונים ו-VO2 מרבי (**מצב האימונים, עמוד 93**).

1 מפני השעון, בחר את **START**.

2 בחר **ריצה** או **אופניים**.

האימון היומי המוצע יופיע.

3 בחר את **START** ובחר אפשרות:

- להתחלת אימון, בחר **בצע אימון**.
- כדי לבטל את האימון, בחר **ביטול**.
- כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון, בחר **שלבים**.
- כדי לעדכן את הגדרת יעד האימון, בחר **סוג יעד**.
- כדי לכבות התראות אימון עתידיות, בחר **השבתת המלצות**.

האימון המוצע מתעדכן באופן אוטומטי בהתאם להרגלי האימון, זמן ההתאוששות ו-VO2 מרבי.

Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off	Title
GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
3	Revision
Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
gerson	Author

הפעלה וכיבוי של הנחיות הצעות אימונים יומיים

הצעות לאימונים יומיים מומלצות על סמך הפעילויות הקודמות שלך שנשמרו ב Garmin Connect חשבון שלך.

- 1 מפני השעון, בחר את **START**.
- 2 בחר **ריצה** או **אופניים**.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **אימון** < **אימונים** < **הצעת היום**.
- 5 בחר את **START** כדי להשבית או להפעיל הנחיות.

Following a Pool Swim Workout	Title
GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Save as from GS2; updated to match menu path	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

מעקב אחר אימון שחייה בבריכה

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון השחייה. יצירה ושליחת אימון של שחייה בבריכה דומה ל**אימונים**, עמוד 34 ולמעקב אחר אימון מ-Garmin Connect, עמוד 34.

- 1 מפני השעון, בחר **START** < **שחייה בריכה** < **אפשרויות** < **אימון**.
- 2 בחר אפשרות:

 - בחר **אימונים** כדי לבצע אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.
 - בחר **יומן אימונים** כדי לבצע או להציג את האימונים שנקבעו.

- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

Recording a Critical Swim Speed Test	Title
GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save-as from Swim2; update to steps to match UI	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

תיעוד בדיקה של מהירות שחייה קריטית

ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS) הוא תוצאה של בדיקה המבוססת על פעילות נגד השעון. CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

1 מפני השעון, בחר **START** < שחייה בריכה < אפשרויות < מהירות שחייה קריטית < בצע בדיקה של מהר' שחייה קריטית.

2 בחר **DOWN** כדי להציג בתצוגה מקדימה את שלבי האימון.

3 בחר **אישור** < **START**.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Editing Your Critical Swim Speed Result	Title
GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save-as from Swim2; update to steps to match UI	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

עריכת תוצאות מהירות השחייה הקריטית

תוכל לערוך או להזין באופן ידני זמן חדש עבור ערך מהירות השחייה הקריטית (CSS).

1 מפני השעון, בחר **START** < שחייה בריכה < אפשרויות < מהירות שחייה קריטית < מהירות שחייה קריטית.

2 הזן את הדקות.

3 הזן את השניות.

About the Training Calendar	Title
GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
workouts appear on calendar widget	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
wiederan	Author

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בהתקן הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת ב-Garmin Connect. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלחת להתקן מופיעים בווידג'ט היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בהתקן בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

Using Garmin Connect Training Plans	Title
GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
fix xref only	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiederan	Author

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד תוכנית אימונים ולהשתמש בה, דרוש לך חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 134). ניתן לעיין בחשבון Garmin Connect ולחפש תוכנית אימונים, לקבוע מועדי אימונים ולשלוח אותם להתקן.

- 1 חבר את ההתקן למחשב.
- 2 מתוך חשבון Garmin Connect, בחר תוכנית אימונים וקבע לה מועד.
- 3 עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.
- 4 בחר : < שלח אימונים להתקן.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

Interval Workouts	Title
GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Added open and structured intervals. Check before rolling up	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiederan	Author

אימונים במרווחים

אימונים במרווחים יכולים להיות פתוחים או בעלי מבנה. חזרות מובנות יכולות להיות מבוססות על מרחק או זמן. ההתקן שומר את אימון המרווחים המותאם אישית שלך עד שתבצע עריכה של האימון.

Customizing an Interval Workout	Title
GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Adding open and structured repeats. Check before rolling up	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

התאמה אישית של אימון מרווחים

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ והחזק את .
- 4 בחר אימון < מרווחים < חזרות מובנות.
האימון יופיע.
- 5 בחר **START** < עריכה.
- 6 בחר באפשרות אחת או יותר:
 - כדי להגדיר את משך וסוג המרווח, בחר **מרווח**.
 - כדי להגדיר את משך וסוג המנוחה, בחר **מנוחה**.
 - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
 - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** < מופעל.
 - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** < מופעל.
- 7 לחץ על **BACK**.

Starting an Interval Workout	Title
GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Choices are open or structured, going forward	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiederan	Author

התחלת אימון במרווחים

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ והחזק את .
- 4 בחר אימון < מרווחים.
- 5 בחר אפשרות:
 - בחר **חזרות לא מוגבלות** כדי לסמן את המרווחים ותקופות המנוחה שלך ידנית על ידי לחיצה על .
 - בחר **חזרות מובנות** < **START** < **בצע אימון** כדי להשתמש באימון מרווחים מבוסס על מרחק או זמן.
- 6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
- 7 כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על  להתחלת המרווח הראשון.
- 8 בצע את ההוראות שעל המסך.
לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

Stopping an Interval Workout	Title
GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Clarifying timer in 3rd bullet	Changes
Released	Status
12:50:15 08/08/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

הפסקת אימון במרווחים

- בכל עת, אפשר לבחור  כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא.
- לאחר שסיימת את כל האינטרוולים ופרקי הזמן למנוחה, בחר  כדי לסיים את אימון האינטרוולים ולעבור לשעון עצר שבו תוכל להשתמש להרפיה ולמתיחות.
- בכל עת, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

Using Virtual Partner	Title
GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Updated to reflect UI flow for other activity settings	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
semrau	Author

שימוש ב-Virtual Partner

התכונה Virtual Partner היא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב עבור Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מסכי נתונים < הוסף חדש < Virtual Partner**.
- 6 הזן ערך של קצב או מהירות.
- 7 התחל את הפעילות (**התחלת פעילות, עמוד 6**).
- 8 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.



Setting a Training Target	Title
GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד הביצועים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון < הגדר יעד.

5 בחר אפשרות:

- בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.

- בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.

- בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.

מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.

6 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.

Cancelling a Training Target	Title
GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Versioned for fenix 5	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
gerson	Author

ביטול יעד אימון

1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר בטל יעד < כן.

Racing a Previous Activity	Title
GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 4 בחר **אימון > התחרה בפעילות**.
- 5 בחר אפשרות:
- בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.
- 6 בחר את הפעילות.
- מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.
- 7 בחר **START** כדי להפעיל את הטיימר.
- 8 לאחר השלמת הפעילות, בחר **START > שמור**.

PacePro Training	Title
GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

אימון של PacePro

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוץ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה.

תוכל ליצור תוכנית של PacePro באמצעות היישום Garmin Connect. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

Creating a PacePro Plan on Your Watch	Title
GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented	Changes
.eventually	
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

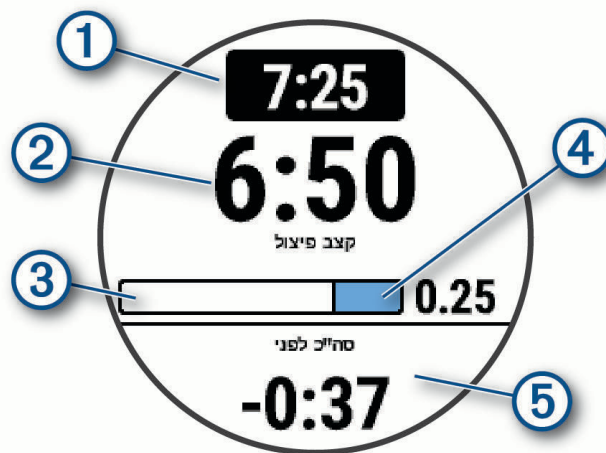
לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן, עמוד 137).

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 החזק את .
- 4 בחר **ניווט > מסלולים**.
- 5 בחר מסלול.
- 6 בחר **PacePro > צור חדש**.
- 7 בחר אפשרות:
 - בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.
 - בחר **זמן יעד**, והזן את זמן היעד שלך.
- ההתקן מציג ברצועה את הקצב המותאם אישית.
- עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** ולבחור **הצג פיצולים** כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.
- 8 בחר ב-**START** כדי להתחיל תוכנית.
- 9 במידת הצורך, בחר **כן** כדי להפעיל את הניווט במסלול.
- 10 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

Starting a PacePro Plan	Title
GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Adding step to enable course navigation	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

התחלת תוכנית PacePro

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות ריצה בחוץ.
- 3 החזק את .
- 4 בחר אימון > תוכניות PacePro.
- 5 בחר תוכנית.
- 6 עצה: ניתן לבחור באפשרות **DOWN** < הצג פיצולים כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.
- 7 בחר ב-**START** כדי להתחיל תוכנית.
- 8 במידת הצורך, בחר כן כדי להפעיל את הניווט במסלול.
- 8 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



קצב פיצול יעד	①
קצב פיצול נוכחי	②
התקדמות בהשלמת הפיצול	③
המרחק שנותר בפיצול	④
הזמן הכולל שבו אתה מקדים את זמן היעד שלך או מאחר.	⑤

Stopping a PacePro Plan	Title
GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:33:04 01/10/2019	Last Modified
gerson	Author

עצירת תוכנית PacePro



1 לחץ ממושכות על

2 בחר **עצור את PacePro** < כן.

ההתקן עוצר את התוכנית של PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

Personal Records (multi)	Title
GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Updated to include swim records, and updated condition to power meter	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר. **הערה:** ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

Viewing Your Personal Records	Title
GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Fixing first step for consistency	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת שיאים אישיים



1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על

2 בחר **היסטוריה** < **שיאים**.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא.

5 בחר **הצג שיא**.

Restoring a Personal Record	Title
GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Fixing first step for consistency	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה > שיאים.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא לשחזור.

5 בחר הקודם > כן.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

Clearing a Personal Record	Title
GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Fixing first step grammar	Changes
Released	Status
12:50:15 08/08/2019	Last Modified
tillmonmartha	Author

מחיקת שיא אישי

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה > שיאים.

3 בחר סוג ספורט.

4 בחר שיא למחיקה.

5 בחר נקה שיא > כן.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

Clearing Personal Records	Title
GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

מחיקת כל השיאים האישיים

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר היסטוריה > שיאים.
 - 3 בחר סוג ספורט.
 - 4 בחר נקה את כל השיאים > כן.
- נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.
הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

Segments	Title
GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Update last sentence for accuracy	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
wiederan	Author

מקטעים

ניתן לשלוח מקטעי ריצה או רכיבה על אופניים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן, ניתן לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של משתתפים אחרים שתיזמו את המקטע.

הערה: כאשר אתה מוריד מסלול מחשבון Garmin Connect, באפשרותך להוריד את כל המקטעים הזמינים במסלול.

Strava Segments	Title
GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
?Not sure why we called the menu a widget	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן Forerunner שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לתפריט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

Racing a Segment(multi)	Title
GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
save as, biking and running segment friendly	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לפעילויות של אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילות הרצים או רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

1 בחר START.

2 בחר פעילות.

3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.

4 התחל לתזמן את המקטע.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

Viewing Segment Details	Title
GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
save as	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

הצגת פרטי מקטע

1 בחר START.

2 בחר פעילות.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון < מקטעים.

5 בחר מקטע.

6 בחר אפשרות:

- בחר **זמני מרוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.
- בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
- בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

Using the Metronome (outdoor watch)	Title
GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Updated initial menu path for continuity	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
semrau	Author

שימוש במטרונום

תכונת המטרונום משמיעה צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר **מטרונום** < **מצב** < **מופעל**.
- 6 בחר אפשרות:
 - בחר **פעימות לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
 - בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעימות.
 - בחר **צלילים** כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונום.
- 7 במידת הצורך, בחר **תצוגה מקדימה** כדי להאזין לתכונת המטרונום לפני הריצה.
- 8 צא לריצה (**יוצאים לריצה**, **עמוד 5**).
- המטרונום מופעל באופן אוטומטי.
- 9 במהלך הריצה, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונום.
- 10 במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על  כדי לשנות את הגדרות המטרונום.

Extended Display Mode (watch)	Title
GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Similar overview as Edge topics	Changes
Released	Status
11:19:41 02/08/2018	Last Modified
cozmyer	Author

מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים מהתקן Forerunner שלך בהתקן Edge® תואם במהלך רכיבה או טריאתלון. עיין במדריך למשתמש של Edge לקבלת מידע נוסף.

Setting Up Your User Profile	Title
GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Added Wrist and CSS options	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
cozmyer	Author

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

תוכל לעדכן את הגדרות המגדר, תאריך הלידה, הגובה, המשקל, פרק כף היד, אזור הדופק, אזור הכוח ומהירות השחייה הקריטית (CSS). ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ והחזק את 

2 בחר פרופיל משתמש.

3 בחר אפשרות.

Fitness Goals	Title
GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Joe H. requested that we delete the injury bullet	Changes
Released	Status
15:31:31 26/09/2017	Last Modified
wiederan	Author

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה ([חישובי אזור דופק](#), עמוד 53) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

Heart Rate Zones	Title
GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
23:00:15 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

Setting Your Heart Rate Zones	Title
GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
wiederan	Author

הגדרת תחומי הדופק

השעון משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בשעון, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1 החזק את

2 בחר פרופיל משתמש < דופק.

3 בחר דופק מרבי < דופק מרבי, והזן את הדופק המרבי שלך.

ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 83).

4 בחר דופק בסף לקטאט < דופק בסף לקטאט, והזן את דופק סף הלקטאט שלך.

ניתן לבצע בדיקה מודרכת כדי לאמוד את סף הלקטאט שלך (סף לקטאט, עמוד 90). ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים, עמוד 83).

5 בחר דופק במנוחה < הגדר בהתאמה אישית, והזן את הדופק שלך במנוחה.

ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי השעון שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.

6 בחר אזורים < מבוסס על.

7 בחר אפשרות:

- בחר פעימות לדקה כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
- בחר % מדופק מרבי. % מדופק מרבי כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
- בחר % עתודת דופק כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
- בחר אחוז דופק בסף לקטאט כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.

8 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.

9 בחר דופק לפי ספורט, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).

10 חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

Letting the Device Set Your Heart Rate Zones	Title
GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות להתקן לזהות את הדופק המרבי שלך ולהגדיר את אזורי הדופק שלך כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), עמוד 51).
- רוצ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

Heart Rate Zone Calculations	Title
GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
23:00:15 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%–60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%–70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%–80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%–90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%–100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

Setting Your Power Zones	Title
GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2	Changes
Released	Status
13:13:04 16/02/2021	Last Modified
gerson	Author

הגדרת אזורי הכוח

הערכים עבור האזורים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר פרופיל משתמש > אזורי כוח > מבוסס על.
- 3 בחר אפשרות:
- בחר ואט כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
- בחר % FTP כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.
- 4 בחר FTP והזן את ערך ה-FTP שלך.
- 5 בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
- 6 במידת הצורך, בחר מינימום והזן ערך כוח מינימלי.

Pausing Your Training Status	Title
GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
wiedera	Author

השהיית מצב האימונים

אם אתה פצוע או חולה, תוכל להשהות את מצב האימונים. תוכל להמשיך לתעד פעילויות כושר, אך מצב האימונים, מיקוד עומס האימונים, משוב ההתאוששות והמלצות אימונים יושבתו באופן זמני.

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על , ובחר אפשרויות > השהיית מצב אימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים > מצב אימון >  > השהיית מצב אימון.
- עצה:** עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

Resuming Your Paused Training Status	Title
GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols	Changes
Released	Status
14:30:17 17/08/2021	Last Modified
wiederan	Author

חידוש מצב אימונים שהושהה

תוכל לחדש את מצב האימונים כשתהיה מוכן להתחיל להתאמן שוב. לקבלת התוצאות הטובות יותר, אתה זקוק לשתי מדידות V02 מרבי בכל שבוע (אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 84).

בחר אפשרות:

- מתוך הווידג'ט של מצב האימונים, לחץ ממושכות על , ובחר אפשרויות > חידוש מצב אימון.
 - מתוך הגדרות Garmin Connect, בחר סטטיסטיקת ביצועים > מצב אימון > : > חידוש מצב אימון.
- עצה:** עליך לסנכרן את ההתקן עם חשבון Garmin Connect.

Activity Tracking	Title
GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Add disclaimer	Changes
Released	Status
13:15:31 22/04/2021	Last Modified
petersenj	Author

מעקב אחר פעילויות

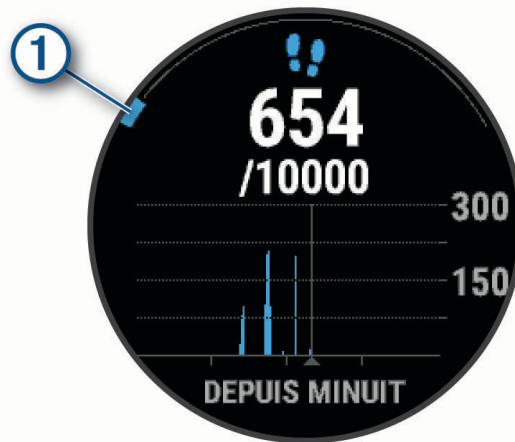
התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת. לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

Auto Goal	Title
GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
gerson	Author

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

Using the Move Alert	Title
GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar	Changes
Released	Status
12:48:39 22/02/2018	Last Modified
gerson	Author

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 178**). צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

Sleep Tracking	Title
GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112	Identifier
HE-IL	Language
	Description
10	Version
2	Revision
As per Joe H, change sleep levels to sleep stages	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
wiederan	Author

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 58**).

Using Automated Sleep Tracking	Title
GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too	Changes
Released	Status
09:07:50 19/05/2021	Last Modified
wiederan	Author

שימוש במעקב שינה אוטומטי

- 1 לבש את ההתקן במהלך השינה.
- 2 העלה את נתוני המעקב שלך לאתר Garmin Connect (**סכרן נתונים ידני עם Garmin Connect, עמוד 109**).
ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

Using Do Not Disturb Mode	Title
GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Added a note for adding options to the controls menu	Changes
Released	Status
15:28:53 27/04/2020	Last Modified
burzinskittu	Author

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את התאורה האחורית, התראות הצליל והתראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות זמן שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות ([הגדרות מערכת](#), עמוד 178).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר **נא לא להפריע**.

Intensity Minutes	Title
GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

ההתקן עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). ההתקן מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

Earning Intensity Minutes	Title
GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

להרוויח דקות אינטנסיביות

- התקן Forerunner מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.
- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
 - כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

Garmin Move IQ Events	Title
GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFE8D8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.as per Phil, add more sports	Changes
Released	Status
21:04:38 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

אירועי Garmin Move IQ™

התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון אימון הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה ומכשיר אליפטיקל למשך 10 דקות לפחות. ניתן להציג את סוג האירוע ואת משך האירוע בציר הזמן של Garmin Connect, אך מידע זה לא יוצג ברשימת הפעילויות, בתמונות המצב או בהזנה החדשותית. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

Activity Tracking Settings	Title
GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
.Add Settings menu with condition	Changes
Released	Status
07:39:53 09/07/2020	Last Modified
pruekatie	Author

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ ממושכות על , ובחר הגדרות > מעקב פעילות.

מצב: לכיבוי התכונות של מעקב אחר פעילות.

התראת תזוזה: להצגת הודעות וסרגל התנועה על פני השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים ([הגדרות מערכת, עמוד 178](#)).

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועי בדקות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

מצב אוקסימטר דופק: מגדיר את ההתקן כך שיתעד קריאות אוקסימטר דופק בזמן חוסר פעילות במהלך היום או באופן רציף בזמן השינה.

Turning Off Activity Tracking	Title
GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Fixed the first step for consistency. Hijacked	Changes
Released	Status
14:26:55 01/05/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, הקומות שטיפסת, דקות האינטנסיביות, מעקב השינה ואירועי Move IQ שלך.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **UP**.

2 בחר הגדרות > מעקב פעילות > מצב > כבוי.

Hydration Tracking	Title
GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.2	Version
2	Revision
.Update GCM note to reference Connect IQ instead	Changes
Released	Status
13:21:56 24/06/2022	Last Modified
pruekatie	Author

מעקב אחר שתייה

תוכל לעקוב אחר צריכת הנוזלים היומית שלך, להפעיל יעדים והתראות ולהזין את גודלי המכלים שבהם אתה משתמש לעתים קרובות. אם תפעיל יעדים אוטומטיים, היעד שלך יגדל בימים שבהם אתה מתעד פעילות. בזמן ההתעמלות אתה זקוק ליותר נוזלים כדי לפצות על כל הזיעה שאבדה.

הערה: תוכל להשתמש ביישום Connect IQ כדי להוריד את הווידג'ט למעקב אחר נוזלים.

Menstrual Cycle Tracking	Title
GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד. ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
 - תסמינים גופניים ורגשיים
 - תחזיות וסת ופוריות
 - מידע בנושא בריאות ותזונה
- הערה:** אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר ווידג'טים.

Heart Rate Features	Title
GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
fix variable only	Changes
Released	Status
11:54:39 11/03/2022	Last Modified
wiederan	Author

תכונות דופק

ההתקן Forerunner כולל צמיד חיישן דופק, והוא תואם לחיישני הדופק הצמודים לחזה. ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

אלה הן חלק מהתכונות שקשורות לדופק שזמינות בלולאת הווידג'טים ברירת המחדל.

הדופק הנוכחי שלך בפעימות לשנייה (bpm). בווידג'ט גם מוצג גרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות, בו מודגש הדופק הגבוה ביותר והנמוך ביותר.	
רמת המתח הנוכחית שלך. ההתקן מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.	
רמת מד האנרגיה Body Battery™ הנוכחית שלך. ההתקן מחשב את רמת האנרגיה הנוכחית שלך בהתבסס על נתוני שינה, מתח ופעילות. מספר גבוה מציינ רמת אנרגיה גבוהה.	
רוויית החמצן הנוכחית בדם. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לאימון ולמתח.	
הערה: חיישן אוקסימטר הדופק נמצא בגב ההתקן.	

Wrist-based Heart Rate	Title
GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366	Identifier
HE-IL	Language
.Title only topic	Description
2	Version
2	Revision
.Fix Romanian Translation. No English change	Changes
Released	Status
12:45:36 18/09/2017	Last Modified
pullins	Author

דופק בפרק כף היד

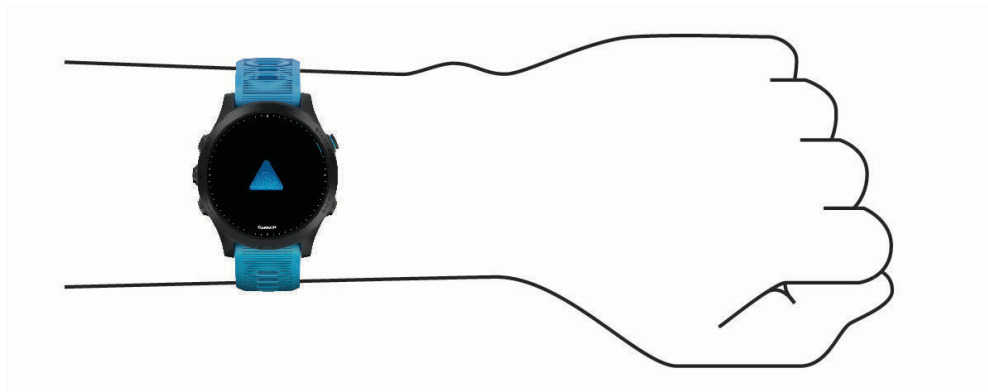
Wearing the Watch (WHRM)	Title
GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45	Identifier
HE-IL	Language
	Description
12	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

ענידת השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה. למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.
- **הערה:** השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה [עצות לנתוני דופק לא סדיר](#), עמוד 64 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה [עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר](#), עמוד 100.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)	Title
GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

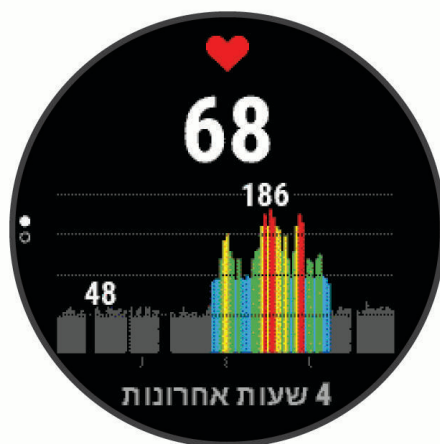
עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- המתן עד שהסמל ❤️ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

Viewing the Heart Rate Widget (fenix)	Title
GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74	Identifier
HE-IL	Language
Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix	Description
3	Version
7	Revision
2	Changes
Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs	Status
Released	Last Modified
14:21:26 01/06/2022	Author
gerson	

הצגת הווידג'ט של הדופק

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 158).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג את הדופק הנוכחי שלך בפעילות לדקה (bpm), וגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.



- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.

Broadcasting HR Data to Garmin Devices	Title
GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
.Updating per software changes	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן Forerunner ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר אפשרויות דופק > שדר דופק.

3 לחץ על START.

ההתקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך ומופיע .

4 שייך את התקן Forerunner להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך לחץ על STOP במסך שידור הדופק.

Broadcasting HR During an Activity	Title
GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Update options varid to heart_rate_options	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pruekatie	Author

שידור נתוני דופק במהלך פעילות

באפשרותך להגדיר את התקן Forerunner שלך לשידור אוטומטי של נתוני הדופק כאשר אתה מתחיל פעילות. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר אפשרויות דופק > שדר במהלך פעילות.

3 התחל פעילות (התחלת פעילות, עמוד 6).

התקן Forerunner מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

הערה: אין סימן לכך שההתקן משדר את נתוני הדופק במהלך פעילות.

4 שייך את התקן Forerunner להתקן Garmin ANT+ תואם.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (הפסקת פעילות, עמוד 7).

Setting an Abnormal Heart Rate Alert	Title
GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Update Options variable to Heart Rate Options variable	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pruekatie	Author

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

- 1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר אפשרויות דופק > התראת דופק חריג.
- 3 בחר התראה גבוהה או התראה נמוכה.
- 4 קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor	Title
GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Update options varid with heart_rate_options	Changes
Released	Status
07:39:53 09/07/2020	Last Modified
pruekatie	Author

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בצמיד חיישן הדופק באופן אוטומטי אלא אם כן משייכים להתקן חיישן דופק של ANT+.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקסימטר הדופק בפרק כף היד. ניתן לבצע קריאה ידנית מוידג'ט אוקסימטר הדופק.

- 1 מוידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על 
- 2 בחר אפשרויות דופק > מצב < כבוי.

Chest Heart Rate While Swimming	Title
GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה

אביזרי הדופק HRM-Pro, HRM-Swim ו-HRM-Tri מתעדים נתוני דופק ומאחסנים אותם בזמן השחייה. כדי להציג את נתוני הדופק שלך להוסיף שדות של נתוני דופק ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160](#)).

הערה: נתוני חיישן דופק צמוד-חזה אינם גלויים בהתקני Forerunner תואמים כאשר חיישן הדופק נמצא מתחת למים.

עליך להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Forerunner המשוך כדי להציג נתוני דופק מאוחסנים במועד מאוחר יותר. במהלך מרווחי המנוחה כשאתה נמצא מחוץ למים, אביזר הדופק שולח את נתוני הדופק שלך להתקן Forerunner. התקן Forerunner שלך מוריד באופן אוטומטי נתוני דופק מאוחסנים בעת שמירת פעילות הבריכה המתוזמנת. אביזר הדופק חייב להיות מחוץ למים, פעיל ובטווח הפעילות של ההתקן (3 מ') בזמן הורדות נתונים. ניתן לסקור את נתוני הדופק בהיסטוריית ההתקן ובחשבון Garmin Connect שלך.

כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

HRM-Pro (title)	Title
GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

אביזר HRM-Pro

ההתקן יכול לתעד דופק בזמן שחייה ([חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 68](#)).

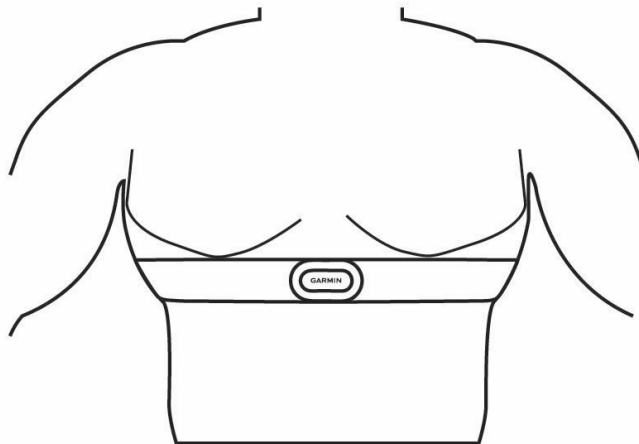
Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)	Title
GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the .extender, and added a note indicating one could be purchased on our website	Changes
Released	Status
10:11:50 08/04/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

לבישת חיישן הדופק

יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה. יש לוודא שהיא צמודה מספיק כדי להישאר במקומה בזמן הפעילות הגופנית. במידת הצורך, תוכל לרכוש מאריך רצועה בכתובת buy.garmin.com.
1 הרטב את האלקטרודות **1** הנמצאות בגב חיישן הדופק כדי ליצור חיבור טוב בין החזה למשדר.



2 הרכב את חיישן הדופק כשהסמל Garmin ממוקם כך שצידו הימני פונה כלפי מעלה.



החיבור בין הלולאה **2** לוו **3** צריך להיות ממוקם בצד ימין שלך.
3 כרוך את חיישן הדופק סביב החזה וחבר את וו הרצועה ללולאה.
הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.
ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל וישלח נתונים.

HRM-Pro Running Pace and Distance	Title
GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Concept to explain what and why	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
wiederan	Author

HRM-Pro קצב ומרחק הריצה

HRM-Pro האביזר מהסדרה מחשב את קצב הריצה והמרחק שלך על סמך פרופיל המשתמש שלך והתנועה הנמדדת על-ידי החיישן בכל צעד. חיישן הדופק מציין את קצב הריצה והמרחק כאשר ה-GPS אינו זמין, כמו למשל במהלך ריצה על הליכון. באפשרותך לראות את קצב הריצה והמרחק שלך בשעון Forerunner תואם כאשר הוא מחובר באמצעות טכנולוגיית ANT+. תוכל גם לצפות בו ביישומי אימון תואמים של צד שלישי כאשר תתחבר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הדיוק של הקצב והמרחק תשתפר בעת הכיול.

כיול אוטומטי: הגדרת ברירת המחדל של השעון שלך היא **כיול אוטומטי**. HRM-Pro האביזר מהסדרה מבצע כיול בכל פעם שאתה רץ איתו בחוץ כשהוא מחובר לשעון Forerunner התואם שלך.

הערה: כיול אוטומטי לא פועל עבור פרופילי פעילויות ריצה במקומות סגורים, בשבילים או עבור פעילויות ריצת Ultra (עצות לתייעוד קצב ומרחק הריצה, עמוד 70).

כיול ידני: תוכל לבחור **כיול ושמור** לאחר ריצה על הליכון עם אביזר הסדרה HRM-Pro המחובר (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 9).

Tips for Recording Running Pace and Distance	Title
GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.From PM and confluence. Add more product series as you test	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
wiederan	Author

עצות לתייעוד קצב ומרחק הריצה

- עדכן את Forerunner תוכנת השעון (**עדכוני מוצרים**, עמוד 197).
 - בצע כמה ריצות בחוץ עם GPS ועם האביזר המחובר מסדרת HRM-Pro. חשוב שטווח הצעדים שלך בחוץ יתאים לטווח הצעדים שלך על ההליכון.
 - אם הריצה שלך כוללת מעבר בחול או בשלג עמוק, עבור אל הגדרות החיישן וכבה את **כיול אוטומטי**.
 - אם חיברת בעבר התקן נעל מסוג ANT+, הגדר את מצב התקן הנעל ל**כבוי**, או הסר אותו מרשימת החיישנים המחוברים.
 - בצע ריצה על ההליכון עם כיול ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 9).
 - אם נראה שהכיול האוטומטי והידני אינם מדויקים, עבור אל הגדרות החיישן ובחר **HRM לקצב ולמרחק** < **איפוס נתוני כיול**.
- הערה:** תוכל לנסות לכבות את **כיול אוטומטי**, ולאחר מכן לכייל שוב באופן ידני (**כיול מרחק בהליכון**, עמוד 9).

Heart Rate Storage for Timed Activities	Title
GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload	Changes
Released	Status
10:11:50 08/04/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

אחסון דו עבור פעילויות מתוזמנות

ניתן להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Forerunner המשוך, וחישה הדופק מתעד את נתוני הדופק שלך גם אם אתה מרחק מההתקן שלך. לדוגמה, ניתן לתעד נתוני דופק במהלך פעילויות כושר או ספורט קבוצתי כאשר לא ניתן לענוד שעונים. חישה הדופק שולח באופן אוטומטי את נתוני הדופק המאוחסנים להתקן Forerunner התואם שלך בעת שמירת הפעילות. יש להפעיל את חישה הדופק ובטוח של (3 מ') מההתקן בעת העברת נתונים.

Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)	Title
GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

קבלת גישה לנתוני דופק מאוחסנים

אם שמרת פעילות מתוזמנת לפני שהעלית נתוני דופק מאוחסנים, תוכל להוריד את הנתונים מהאביזר HRM-Pro. **הערה:** האביזר HRM-Pro מאחסן עד ל-18 שעות של היסטוריית פעילות. כאשר הזיכרון של חישה הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

- 1 לבש את חישה הדופק
- 2 מהתקן Garmin, בחר את תפריט ההיסטוריה.
- 3 בחר את הפעילות המתוזמנת ששמרת בזמן שענדת את חישה הדופק
- 4 בחר הורד HR.

Pool Swimming	Title
GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Update to ph variable	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

שחייה בבריכה

הודעה

שטוף ביד את חיישן הדופק לאחר חשיפה לכלור ולכימיקלים אחרים הנמצאים בבריכה. חשיפה ממושכת לחומרים אלה עלולה לגרום נזק לחיישן הדופק.

האביזר HRM-Pro נועד בראש ובראשונה לשחייה במים פתוחים, אולם ניתן להשתמש בו מעת לעת לשחייה בבריכה. יש להרכיב את חיישן הדופק מתחת לבגד ים או לחולצת הטריאתלון במהלך שחייה בבריכה. אחרת, הוא עלול להחליק במורד החזה בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.

Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)	Title
GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback	Changes
Released	Status
10:11:50 08/04/2022	Last Modified
burzinskkitu	Author

טיפול בחיישן הדופק

הודעה

הצטברות של זיעה ומלח על הרצועה עלולה לפגוע בצמיתות בחיישן הדופק ולפגוע ביכולתו לדווח על נתונים מדויקים.

שימוש בכמות גדולה מדי של חומר ניקוי בעת שטיפת חיישן הדופק עלול לפגוע בו.

- שטוף את חיישן הדופק לאחר כל שימוש.
- כבס את חיישן הדופק בכביסה ידנית לאחר כל שבעה שימושים או שחייה אחת בבריכה, באמצעות מים חמימים בטמפרטורה מקסימלית של עד 40°C (104°F), וכמות קטנה של חומר ניקוי עדין, כגון נוזל לשטיפת כלים.
- שטוף היטב את הרצועה לאחר הכביסה הידנית של חיישן הדופק כדי להסיר שאריות של חומר הניקוי שעלולות לגרום לגירוי בעור.
- אין להכניס את חיישן הדופק למכונת כביסה או למייבש כביסה.
- תלה את חיישן הדופק או הנח אותו על משטח לייבוש.

Tips for Erratic Heart Rate Data	Title
GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri	Changes
Released	Status
23:04:51 22/04/2017	Last Modified
gerson	Author

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- הרטב שוב את האלקטרודות ואת רפידות המגע (אם קיימות).
 - הדק את הרצועה בחזה.
 - בצע תרגילי חימום במשך 5 עד 10 דקות.
 - פעל לפי הוראות הטיפול ([טיפול בחיישן הדופק, עמוד 72](#)).
 - לבש חולצת כותנה או הרטב היטב את שני צידי הרצועה.
 - בדים סינתטיים המשתפשפים כנגד חיישן הדופק עלולים ליצור חשמל סטטי שמפריע לאותות הדופק.
 - התרחק ממקורות שעלולים להפריע לפעולת חיישן הדופק.
- מקורות הפרעה כאלו עשויים לכלול שדות אלקטרומגנטיים חזקים, חיישנים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz, קווי מתח גבוה, מנועים חשמליים, תנורים, מכשירי מיקרוגל, טלפונים אלחוטיים בעוצמה 4.2 GHz ונקודות גישה לרשת LAN אלחוטית.

HRM-Swim	Title
GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Adding context statement with xref	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

אביזר HRM-Swim

ההתקן יכול לתעד דופק בזמן שחייה ([חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 68](#)).

Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)	Title
GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
gerson	Author

התאמת את חיישן הדופק

לפי השחייה הראשונה, הקדש זמן להתאמת חיישן הדופק. הוא צריך להיות הדוק מספיק כדי להישאר במקומו בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.

- בחר מאריך רצועה וחבר אותו לקצה האלסטי של חיישן הדופק.
- חיישן הדופק מגיע עם שלושה מארכי רצועה כדי שיתאים למידות חזה שונות.
- **עצה:** מאריך הרצועה הבינוני יתאים למרבית המידות של החולצות (מ-Medium ועד Extra-Large).
- לבש את חיישן הדופק אחורנית כדי לכוון בקלות את המחווה של מאריך הרצועה.
- לבש את חיישן הדופק חזיתית כדי לכוון בקלות את המחווה של מאריך הרצועה.

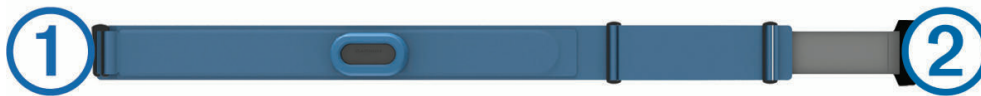
Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)	Title
GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
gerson	Author

לבישת חיישן הדופק

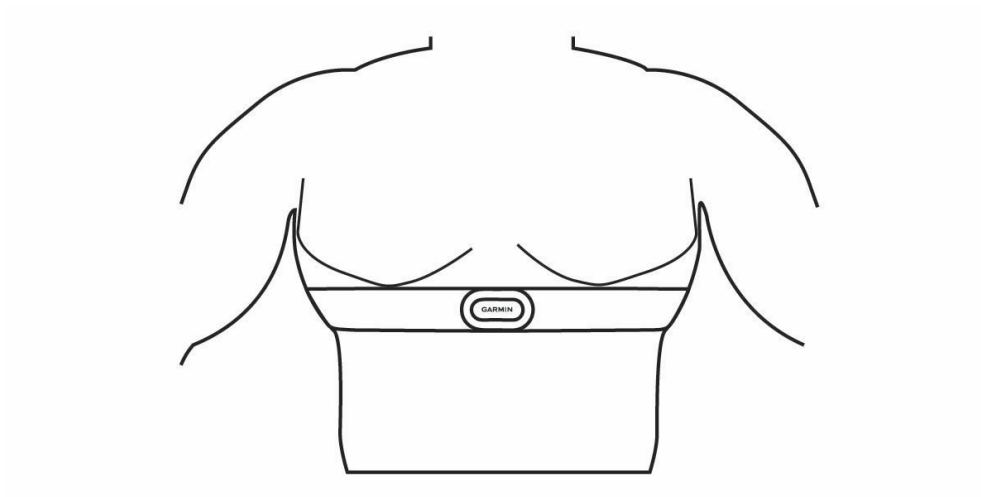
יש ללבוש את חיישן הדופק ישירות על העור, מתחת לעצם החזה.

- 1 בחר במאריך רצועה לקבלת ההתאמה הטובה ביותר.
- 2 הרכב את חיישן הדופק כשהסמל Garmin ממוקם כך שצידו הימני פונה כלפי מעלה.

החיבור בין הוּ (1) והלולאה (2) צריך להיות ממוקם בצד ימין שלך.



- 3 כרוך את חיישן הדופק סביב החזה וחבר את וו הרצועה ללולאה.



הערה: ודא שתגית הטיפול לא מתקפלת.

- 4 הדק את חיישן הדופק כדי שיהיה צמוד לחזה אך לא מגביל. ברגע שתלבש את חיישן הדופק, הוא יפעל, יאחסן וישלח נתונים.

Tips for Using the HRM-Swim	Title
GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
gerson	Author

עצות לשימוש באבזר HRM-Swim

- כוונן את רמת ההידוק של חיישן הדופק ומאריך הרצועה אם חיישן הדופק מחליק במורד החזה בזמן הדחיפה של דופן הבריכה.
- במהלך המרווחים עמוד זקוף כדי שחיישן הדופק יהיה מחוץ למים ותוכל לראות את נתוני הדופק שלך.

Data Storage	Title
GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
gerson	Author

אחסון נתונים

חיישן הדופק יכול לאחסן עד 20 שעות של נתונים בפעילות אחת. כאשר הזיכרון של חיישן הדופק מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

ניתן להתחיל פעילות מתוזמנת בהתקן Forerunner המשוך, וחיישן הדופק מתעד את נתוני הדופק שלך גם אם אתה מתרחק מההתקן שלך. לדוגמה, ניתן לתעד נתוני דופק במהלך פעילויות כושר או ספורט קבוצתי כאשר לא ניתן לעגוד שעונים. חיישן הדופק שולח באופן אוטומטי את נתוני הדופק המאוחסנים להתקן Forerunner שלך בעת שמירת הפעילות. יש להפעיל את חיישן הדופק ובטווח של (3 מ') מההתקן בעת העלאת נתונים.

HRM-Tri (title)	Title
GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
title only	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiederan	Author

אבזר HRM-Tri

המקטע HRM-Swim של מדריך זה מסביר את אופן הקלטת הדופק בזמן שחייה (חיישן דופק צמוד-חזה בזמן שחייה, עמוד 68).

Running Dynamics	Title
GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091	Identifier
HE-IL	Language
	Description
11	Version
2	Revision
.Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro	Changes
Released	Status
13:08:03 28/10/2020	Last Modified
burzinskittu	Author

דינמיקת ריצה

כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי סגנון הריצה שלך, ניתן להשתמש בהתקן Forerunner תואם המשויך לאביזר HRM-Pro או לאביזר אחר של דינמיקת ריצה. אם אביזר HRM-Pro היה כלול באריזה של התקן Forerunner, ההתקנים כבר משויכים.

אביזר דינמיקת הריצה כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

סיבובים לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה. **הערה:** איזון זמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 2.53 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

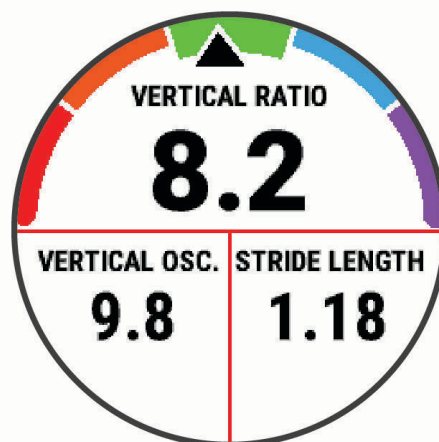
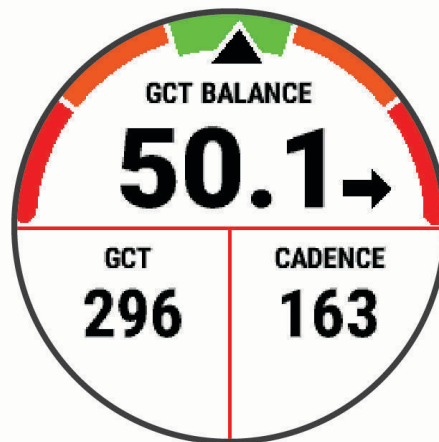
אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

Training with Running Dynamics	Title
GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

אימון עם דינמיקת ריצה

- לפני שתוכל להציג את דינמיקת הריצה, עליך לענוד את האביזר HRM-Pro, HRM-Run™, או HRM-Tri או את Running Dynamics Pod, ושייך אותו להתקן (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152).
- אם ה-Forerunner שלך נארז יחד עם חיישן הדופק, ההתקנים כבר משויכים וה-Forerunner מוגדר להצגה של דינמיקות ריצה.
- 1 בחר **START**, ובחר פעילות ריצה.
 - 2 בחר **START**.
 - 3 צא לריצה.
 - 4 גלול למסכי דינמיקת הריצה כדי להציג את המדדים שלך.



- 5 במקרה הצורך, לחץ ממושכות על **UP** כדי לערוך את האופן בו נתוני דינמיקת ריצה מוצגים.

Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)	Title
GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.No English changes. This is to fix PL	Changes
Released	Status
08:41:21 09/02/2022	Last Modified
pullins	Author

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסכי דינמיקת הריצה מציגים סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להציג את קצב התנועות לדקה, התנועה האנכית, זמן המגע עם הקרקע, איזון זמן המגע עם הקרקע, או היחס האנכי כמדד ראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת www.garmin.com/performance-data/running למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
 סגול	<95	<183 צעדים לדקה	>218 מילישניות
 כחול	70-95	174-183 צעדים לדקה	218-248 מילישניות
 ירוק	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
 כתום	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
 אדום	>5	<153 צעדים לדקה	<308 מילישניות

Ground Contact Time Balance Data	Title
GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.WCAG fix to add a header column	Changes
Released	Status
08:41:21 09/02/2022	Last Modified
cozmyer	Author

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 3%.51 עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 48–52, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	R 2%.52<	R 2%.52–8.50	L–50.7% R 7%.50	L 2%.52–8.50	L 2%.52>

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבין, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים. אפשר לצפות בסולם הצבעים או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data	Title
GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Adding HRM-Pro to first sentence	Changes
Released	Status
08:41:21 09/02/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור התנועה האנכית והיחס האנכי ישתנו מעט, בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (האביזרים HRM-Pro, HRM-Run, או HRM-Tri) או באזור המותניים (האביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
 סגול	95<	>4.6 ס"מ	>8.6 ס"מ	>1.6%	>5.6%
 כחול	70-95	1.8-4.6 ס"מ	1.8-8.6 ס"מ	1.6-4.7%	5.6-8.6%
 ירוק	30-69	2.8-7.9 ס"מ	0.9-9.10 ס"מ	5.8-8.7%	4.8-10.8%
 כתום	5-29	5.11-8.9 ס"מ	0.11-0.13 ס"מ	7.10-10.8%	1.1-11.10%
 אדום	5>	<5.11 ס"מ	<0.13 ס"מ	<1.10%	<9.11%

Tips for Missing Running Dynamics Data	Title
GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
Added HRM-Pro tip	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

- אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
 - ודא שיש לך אביזר של דינמיקת ריצה, כמו האביזר HRM-Pro.
 - אביזרים עם דינמיקת ריצה כוללים  בחלקה הקדמי של היחידה.
 - שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה להתקן Forerunner בהתאם להוראות.
 - אם אתה משתמש באביזר HRM-Pro, שייך אותו אל ההתקן Forerunner באמצעות הטכנולוגיה ANT+, במקום הטכנולוגיה Bluetooth.
 - אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.
- הערה:** איון זמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

Performance Measurements	Title
GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
.fixed predicted race time description to match topic	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
wiederan	Author

מידות ביצועים

מידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data [./running](http://running).

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך. **VO2 מרבי:** ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא.

זמני מרוץ צפויים: ההתקן משתמש בממד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן המתח של השתנות הדופק (HRV) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך.

כוח גבול תפקודי (FTP): ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת.

סף לקטאט: לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. ההתקן מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב.

Turning Off Performance Notifications	Title
GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

כיבוי התראות הביצועים

לאחר השלמת הפעילות יופיעו כמה התראות ביצועים. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי. ניתן להשבית את תכונת מצב הביצועים כדי להימנע מחלק מההתראות האלו.

1 לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר **מדדים פיזיולוגיים** > **מצב ביצועים**.

Detecting Performance Measurements Automatically	Title
GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
gerson	Author

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. ההתקן יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי וסף הלקטאט שלך במהלך פעילות. כאשר ההתקן משוּיך למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.

הערה: ההתקן מזהה דופק מרבי רק כאשר הדופק שלך גבוה מהערך שהוגדר בפרופיל המשתמש.



- 1 לחץ ממושכות על
- 2 בחר **מדדים פיזיולוגיים** > **זיהוי אוטומטי**.
- 3 בחר אפשרות.

Syncing Activities and Performance Measurements	Title
GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקנים אחרים של Garmin להתקן Forerunner שלך באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות התקן Edge ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימונים הכולל בהתקן Forerunner שלך.



- 1 לחץ ממושכות על
 - 2 בחר **מדדים פיזיולוגיים** > **TrueUp**.
- כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם שלך, פעילות ומדידות ביצועים אחרונות מההתקנים האחרים של Garmin יופיעו בהתקן Forerunner שלך.

About V02 Max. Estimates	Title
GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
11	Version
2	Revision
.Replacing FirstBeat with a conref	Changes
Released	Status
06:59:44 28/10/2021	Last Modified
burzinskittu	Author

אודות ערכי V02 מרבי משוערים

ה-V02 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-V02 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-V02 המרבי, התקן Forerunner דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. ההתקן כולל הערכות נפרדות של V02 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של V02 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-V02 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-V02 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן (**מציג את גיל הכושר שלך, עמוד 86**).



מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
חלש	אדום

נתוני V02 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics. ניתוח ה-V02 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (**דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי, עמוד 215**) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

Getting Your VO2 Max. Estimate (running)	Title
GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
.Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pruekatie	Author

בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שלך ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152](#)). אם צורף להתקן Forerunner שלך חיישן דופק, ההתקנים כבר משויכים.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), [עמוד 51](#)) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק, עמוד 52](#)). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך ([כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 86](#)).

- 1 צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
 - 2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.
 - 3 סחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין מדדי הביצועים.
- עצה:** תוכל לבחור ב-START כדי להציג מידע נוסף.

Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling	Title
GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח עם התקן Forerunner שלך ([שייך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152](#)). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שברשותך. אם צורף להתקן Forerunner שלך חיישן דופק, ההתקנים כבר משויכים.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), [עמוד 51](#)) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק, עמוד 52](#)). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

- 1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.
 - 2 לאחר הרכיבה, בחר **שמור**.
 - 3 סחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין מדדי הביצועים.
- עצה:** תוכל לבחור באפשרות START כדי להציג מידע נוסף.

Turning Off V02 Max. Recording	Title
GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Save-as from Enduro	Changes
Released	Status
06:55:47 27/05/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

כיבוי רישום V02 מרבי

באפשרותך להשבית רישום V02 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-V02 המרבי שלך ([אודות ערכי V02 מרבי משוערים, עמוד 84](#)).

- 1 החזק את 
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר ריצה בשביל או ריצת Ultra.
- 4 בחר את הגדרות הפעילות.
- 5 בחר רישום V02 מרבי. > כבוי.

Viewing Your Fitness Age	Title
GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1	Version
2	Revision
No on-device fitness age, GCM only	Changes
Released	Status
06:55:47 27/05/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

מציג את גיל הכושר שלך

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר. המכשיר שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Garmin Index™ המכשיר שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.

הערה: לקבלת גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש לך ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך, עמוד 51](#)).

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר סטטיסטיקה גופנית > גיל כושר.

Heat and Altitude Performance Acclimation	Title
GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Remove full acclimation estimate	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pruekatie	Author

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן Forerunner שלך מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ-22°C (72°F) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בווידג'ט של מצב האימונים. **הערה:** תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון החכם המחובר.

Viewing Your Predicted Race Times	Title
GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues	Changes
.in the CZ	
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (**הגדרת פרופיל המשתמש שלך**, עמוד 51) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (**הגדרת תחומי הדופק**, עמוד 52).

ההתקן משתמש בערך המשוער של VO2 מרבי (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים**, עמוד 84) ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לספק זמן מרוץ מיועד. ההתקן מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המרוץ.

עצה: אם יש לך יותר מהתקן Garmin אחד, תוכל להפעיל את התכונה "Physio TrueUp" שתאפשר להתקן שלך לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקנים אחרים (**סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים**, עמוד 83).

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הביצועים.
- 2 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

זמני המרוץ הצפויים שלך למרחקים של 5,000, 10,000, חצי מרתון ומרתון.

הערה: לעתים נדמה כי הזמנים הצפויים הראשונים אינם מדויקים. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

About Training Effect	Title
GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
Updated Firstbeat	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (מיקוד עומס אימונים, עמוד 96). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect אירובי' מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האירובי.

התכונה 'Training Effect אנאירובי' מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

Training Effect	תועלת אירובית	תועלת אנאירובית
מ-0.0 עד 9.0	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-0.1 עד 9.1	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-0.2 עד 9.2	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-0.3 עד 9.3	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-0.4 עד 9.4	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
0.5	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Analytics. לקבלת מידע נוסף, בקר בכתובת www.firstbeat.com.

Performance Condition	Title
GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix IT	Changes
Released	Status
13:04:08 28/10/2020	Last Modified
pullins	Author

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החרגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך.

הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין 20- לבין 20+. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך (**אודות ערכי VO2 מרבי משוערים, עמוד 84**).

Viewing Your Performance Condition	Title
GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
wording change from Joe Heikes	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
wiederan	Author

הצגת מצב הביצועים

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לזרוע.

- 1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (**התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160**).
- 2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.
- 3 לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.
- 3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

Lactate Threshold	Title
GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
wiederan	Author

סף לקטאט

סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. בריצה, זו הרמה המשוערת של המאמץ או הקצב. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ.

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), עמוד 52).

Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold	Title
GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
semrau	Author

ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם Garmin. לפני שתוכל לבצע בדיקת מודרכת כלשהי, עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה ולשייך אותו להתקן שלך ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 152).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את סף הלקטאט שלך במהלך ריצות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק.

עצה: כדי לקבל ערך מדויק של דופק מרבי ואומדן VO2 מרבי, להתקן דרושות כמה ריצות עם חיישן דופק הצמוד לחזה. אם אתה מתקשה לקבל אומדן של סף לקטאט, נסה להנמיך באופן ידני את ערך הדופק המרבי שלך.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות ריצה בחוץ.

השלמת הבדיקה דורשת GPS.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון < בדיקה לפי סף לקטאט.

5 הפעל את הטיימר, ובצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שתתחיל את האימון, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הדופק הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

אם זהו האומדן הראשון של סף הלקטאט, ההתקן יבקש ממך לעדכן את אזורי הדופק בהתאם לדופק סף הלקטאט. עבור כל אומדן נוסף של סף הלקטאט, ההתקן מבקש ממך לאשר או לדחות את האומדן.

Getting Your FTP Estimate	Title
GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pullins	Author

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (שיוך החישה האלחוטיים, עמוד 152), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 85).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את ה-FTP שלך במהלך רכיבות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק וכוח.

1 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את ווידג'ט הביצועים.

2 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

מעולה	סגול
מצוין	כחול
טוב	ירוק
סביר	כתום
לא מאומן	אדום

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (דירוגי FTP, עמוד 216).

הערה: כאשר התראת ביצועים מתריעה בפניך על FTP חדש, באפשרותך לבחור אישור כדי לשמור את ה-FTP החדש או ביטול כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

Conducting an FTP Test	Title
GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Updates from Joe H and Kerri	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
wiederan	Author

ביצוע בדיקת FTP

לפני שתוכל לבצע בדיקה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך ([שיוך החישנים האלחוטיים, עמוד 152](#)), ועליך לקבל את ההערכה של V02 המרבי שלך ([בדיקת הערכת V02 מרבי ברכיבה על אופניים, עמוד 85](#)).

הערה: בדיקת ה-FTP היא אימון מאתגר שהשלמתו אורכת כ-30 דקות. בחר מסלול שימושי ושטוח בעיקרו שמאפשר לך לרכוב במאמץ שהולך ומתגבר באופן קבוע, בדומה לאופני מירוץ.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר פעילות רכיבה.

3 לחץ לחיצה ארוכה על .

4 בחר אימון < **בדיקה לפי FTP**.

5 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

6 לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, השלם את ההרפיה, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

7 בחר אפשרות:

- בחר **אישור** כדי לשמור את ה-FTP החדש.
- בחר **ביטול** כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

Training Status	Title
GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Fixed a typo in the VO2 max. section	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/performance-data [./running](http://running)



הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבות עם חום גבוה או גובה רב.

עומס אימון: עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה דרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

מיקוד עומס אימונים: ההתקן שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. ההתקן שלך מציג את חלוקת העומס בארבעת השבועות האחרונים.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

Training Status Levels	Title
GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats 2019 widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
gerson	Author

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

הגעה לשיא: המשמעות של הגעה לשיא היא להיות במצב האידיאלי לתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות, כולל מתח, תזונה ומנוחה.

ירידה ברמה: ירידה ברמה מתרחשת כאשר היקף האימונים שלך יורד בצורה משמעותית במשך שבוע או יותר, ויש לך השפעה על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא נקבע מצב: להתקן דרושה היסטוריית אימונים של שבוע או שבועיים, כולל פעילויות עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימונים.

Tips for Getting Your Training Status	Title
GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Add xref to turning off VO2 max recording	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pruekatie	Author

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל שתי מדידות לפחות של VO2 מרבי לשבוע. הערכת ה-VO2 המרבי שלך מתעדכנת לאחר רכיבות או ריצות בחוץ עם עצימות שבמהלכן הדופק שלך מגיע ל-70% מהדופק המקסימלי שלך במשך כמה דקות. פעילויות ריצה בפנים לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך. באפשרותך להשבית רישום VO2 מרבי עבור פעילויות ריצת Ultra וריצה בשביל אם אינך רוצה שסוגים אלה ישפיעו על הערכת ה-VO2 המרבי שלך ([כיבוי רישום VO2 מרבי](#), עמוד 86).

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעמיים בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות. לאחר שימוש בהתקן במשך שבוע, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות ההתקן, או הפעל את התכונה Physio TrueUp המאפשרת להתקן שלך ללמוד על הביצועים שלך ([סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים](#), עמוד 83).

Acute Load	Title
GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Defined EPOC acronym	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
cozmyer	Author

עומס אימון

עומס אימון הוא מדידה של כמות האימונים שלך במשך שבעת הימים האחרונים. זהו הסכום של מדידות צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) עבור שבעת הימים האחרונים. המד מציין האם העומס הנוכחי שלך נמוך, גבוה או עומד בטווח האופטימלי לשימור או שיפור רמת הכושר שלך. הטווח האופטימלי נקבע על בסיס רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

Training Load Focus	Title
GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Fix to make feature name consistent from JoeH	Changes
Released	Status
09:31:13 21/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי לאורך זמן.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

Recovery Time	Title
GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
.Update for advanced recovery time-added last sentence	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש. ההתקן מעדכן את זמן התאוששות במהלך היום בהתאם לשינויים בשינה, בלחץ, במנוחה ובפעילות פיזית.

Viewing Your Recovery Time	Title
GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
gerson	Author

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש ([הגדרת פרופיל המשתמש שלך](#), [עמוד 51](#)) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך ([הגדרת תחומי הדופק](#), [עמוד 52](#)).

1 צא לריצה.

2 לאחר הריצה, בחר **שמור**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.

הערה: מפני השעון, ניתן לבחור UP או DOWN כדי להציג את ווידג'ט מצב האימונים, ולבחור START כדי לגלול בין המדדים על מנת להציג את זמן ההתאוששות.

Recovery Heart Rate	Title
GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

דופק התאוששות

אם אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך.

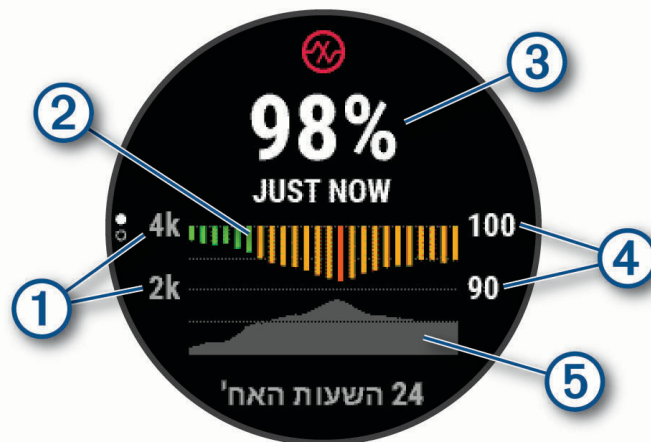
Pulse Oximeter	Title
GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

אוקסימטר דופק

ההתקן Forerunner כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לגבהים גבוהים עבור ספורט אלפיני ומשלחת.

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק' (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 99). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (הפעלת מצב התאקלמות של כל היום, עמוד 100). כשאתה נשאר ללא תנועה, המכשיר מנתח את רוויית החמצן ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

בהתקן, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים. למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.



סולם הגובה.	①
גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.	②
קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.	③
סולם האחוזים של רוויית החמצן.	④
גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.	⑤

Getting Pulse Oximeter Readings	Title
GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADB89685	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.No English Change. Versioned to fix IT	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pullins	Author

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'. הווידג'ט מציג את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

הערה: בפעם הראשונה שאתה מציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק', ההתקן חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'.

2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי ווידג'ט ולהתחיל קריאה של אוקסימטר הדופק.

3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

4 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking	Title
GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Path changed again. Tested 945 and F6	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אתה יכול להגדיר את ההתקן שימדוד באופן רציף את רוויית החמצן בדם בזמן שאתה ישן.

הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.

1 מווידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר אפשרויות < מצב אוקסימטר דופק > במהלך שינה.

Turning On All-Day Acclimation Mode	Title
GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.String changed again. Tested on 945 and F6	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

הפעלת מצב התאקלמות של כל היום

1 מוידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר אפשרויות < מצב אוקסימטר דופק > כל היום.

ההתקן מנתח אוטומטית את רוויית החמצן שלך במשך היום, כאשר אינך בתנועה.

הערה: הפעלת מצב התאקלמות של כל היום מקצרת את חיי הסוללה.

Tips for Erratic Pulse Oximeter Data	Title
GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level	Title
GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
new, similar to stress score	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
wiederan	Author

הצגת דירוג המתח של השתנות הדופק

לפני שתוכל לבצע בדיקת מתח של השתנות הדופק (HRV), עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה מדגם Garmin ולשייך אותו להתקן שלך ([שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152](#)).

דירוג מתח HRV הוא התוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן Forerunner מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. אימון, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיים משפיעים כולם על הביצועים שלך. דירוג המתח נע בין 1 ל-100. 1 הוא מצב מתח נמוך מאוד, ו-100 הוא מצב מתח גבוה מאוד. דירוג המתח עוזר לך להחליט אם גופך מוכן לאימון ריצה קשה או ליוגה.

עצה: ההמלצה של Garmin היא למדוד את דירוג המתח לפני האימון, ובערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום. ניתן להציג תוצאות קודמות בחשבון Garmin Connect.

1 בחר **START > DOWN** < מתח **START > HRV**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

Using the Stress Level Widget	Title
GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Update to UI	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה ([התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 158](#)).

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח.

2 בחר **START**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **DOWN** כדי להציג פרטים נוספים.

עצה: פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

- בחר **START > DOWN** כדי להתחיל פעילות ההרגעה.

Body Battery	Title
GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic	Changes
Released	Status
13:15:31 22/04/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

Body Battery

ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

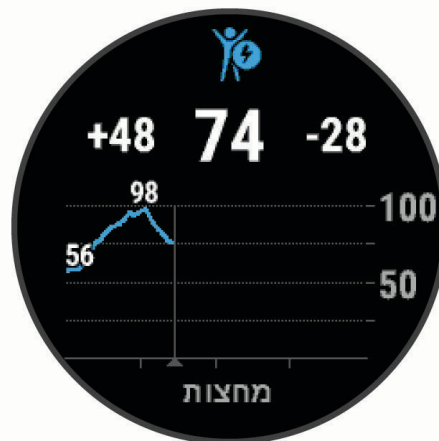
באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים ([טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 104](#)).

Viewing the Body Battery Widget	Title
GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Removing step 4--no longer in device UI	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

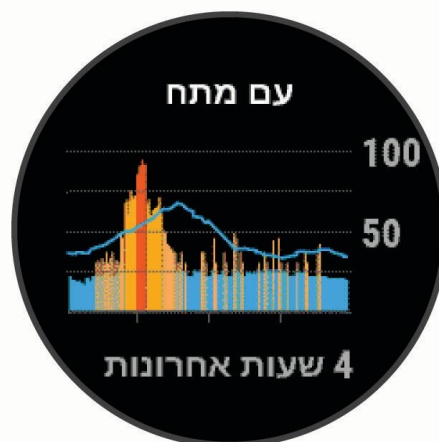
הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.

- 1 לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.
הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 158).
- 2 לחץ על **START** כדי להציג גרף של רמת ה-Battery Body מחצות.



- 3 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמות המתח שלך.
פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.



Tips for Improved Body Battery Data	Title
GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Updates per Phil for Venu 2 series	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את ההתקן במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Body Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Body Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

Smart Features Overview	Title
GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.new idea from Joe Heikes, QSM title only	Changes
Released	Status
20:10:39 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

תכונות חכמות

Pairing Your Smartphone with Your Device	Title
GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.3	Version
2	Revision
.Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic	Changes
Released	Status
11:54:39 11/03/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך

כדי להשתמש בתכונות החיבור של התקן Forerunner, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect ולא מהגדרות Bluetooth בטלפון החכם.

- 1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
 - 2 קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
 - 3 בחר **LIGHT** כדי להפעיל את ההתקן.
בפעם הראשונה שבה ההתקן מופעל, הוא נמצא במצב שיוך.
 - 4 **עצה:** באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **UP**, ולבחור **הגדרות** < **טלפון** < **שייך את הטלפון** כדי להזין באופן ידני מצב שיוך.
בחר באפשרות כדי להוסיף את ההתקן לחשבון Garmin Connect:
- אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
 - אם כבר שייכת התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect מתוך התפריט  או **•••** בחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן**, ובצע את ההוראות שעל המסך.

Tips For Existing Garmin Connect Users	Title
GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Remove "Mobile" from GCM	Changes
Released	Status
13:38:28 05/03/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

טיפים למשתמשי Garmin Connect קיימים

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או **•••**.
- 2 בחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן**.

Enabling Bluetooth Notifications	Title
GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.	Changes
.Added Signature option	Status
Released	Last Modified
12:06:10 18/01/2022	Author
gerson	

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן Forerunner להתקן נייד תואם (שיוך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 105).

- 1 לחץ והחזק את .
- 2 בחר **טלפון** > **התראות חכמות** > **מצב** > **מופעל**.
- 3 בחר **בזמן פעילות**.
- 4 בחר העדפת הודעות.
- 5 בחר העדפת צלילים.
- 6 בחר **לא בזמן פעילות**.
- 7 בחר העדפת הודעות.
- 8 בחר העדפת צלילים.
- 9 בחר **פרטיות**.
- 10 בחר העדפת פרטיות.
- 11 בחר **זמן קצוב**.
- 12 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.
- 13 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

Viewing Notifications (Watch - keys)	Title
GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Changing the button used to bring up the message options to START	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

הצגת התראות

- 1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
- 2 לחץ על **START**.
- 3 בחר התראה.
- 4 לחץ על **START** להצגת אפשרויות נוספות.
- 5 לחץ על **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity	Title
GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Removed "Mobile" from GCM	Changes
Released	Status
14:26:55 01/05/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

שימוש בהוראות שמע בטלפון החכם תוך כדי הפעילות

כדי שתוכל להגדיר הוראות שמע, דרוש לך טלפון חכם עם היישום Garmin Connect המשווה להתקן Forerunner שלך. ניתן להגדיר את היישום Garmin Connect כך שישמיע בטלפון החכם קריאות לעידוד המוטיבציה בהתאם להתקדמות במהלך ריצה או פעילות אחרת. הוראות השמע כוללות את מספר ההקפה וזמן ההקפה, קצב או מהירות ונתוני דופק. במהלך הודעת שמע, היישום Garmin Connect משתיק את השמע הראשי של הטלפון החכם כדי להשמיע הודעה. באפשרותך להתאים אישית את רמות עוצמת הקול ביישום Garmin Connect.

הערה: אם יש ברשותך התקן Forerunner, באפשרותך להפעיל הוראות שמע בהתקן דרך האוזניות המחוברות, בלי להשתמש בטלפון חכם מחובר (**הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות, עמוד 33**).

הערה: כברירת מחדל, הודעת השמע התראת הקפה מופעלת.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר התקני **Garmin**.

3 בחר את ההתקן שלך.

4 בחר אפשרויות פעילות < התראות שמע.

Managing Notifications	Title
GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix EL	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pullins	Author

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן Forerunner.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android™, מהיישום Garmin Connect, בחר הגדרות < התראות.

Turning Off the Bluetooth Phone Connection	Title
GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון

ניתן להשבית את החיבור לטלפון Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר  כדי לכבות את Bluetooth חיבור הטלפון לשעון Forerunner שלך.
קרא את המדריך למשתמש של הטלפון שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בטלפון.

Turning On and Off Phone Connection Alerts	Title
GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pruekatie	Author

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

ניתן להגדיר את התקן Forerunner כך שיתריע כאשר הטלפון החכם המשוך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון חכם מושבות כבירות מחדל.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר הגדרות > טלפון > התראות.

Bluetooth Connected Features (forerunner)	Title
GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC	Identifier
HE-IL	Language
	Description
17	Version
2	Revision
Updated to add PacePro entry, edit workout downloads	Changes
Released	Status
06:55:47 27/05/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

תכונות עם חיבור Bluetooth

להתקן Forerunner יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון החכם התואם באמצעות היישום Garmin Connect.

העלאת פעילויות: שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect ברגע שאתה מסיים להקליט את הפעילות.
הוראות שמע: מאפשר ליישום Garmin Connect להשמיע הודעות מצב, כגון פיצולי מיילים ונתונים אחרים בטלפון החכם במהלך ריצה או פעילות אחרת.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

Connect IQ: אפשרות להרחיב את תכונות ההתקן ולהוסיף להן פרצופי שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשוך להתקן Forerunner ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את השעון שלי: מאתר את התקן Forerunner שאבד המשוך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

GroupTrack: מאפשר לך להצטרף לקבוצה באמצעות LiveTrack, כדי שאחרים יוכלו להציג את מיקומך ישירות על-גבי המסך בזמן אמת.

הורדות PacePro: מאפשר יצירה והורדה של אסטרטגיות PacePro ביישום Garmin Connect ושליחתן להתקן באמצעות חיבור אלחוטי.

התראות טלפון: הצגת הודעות הטלפון והודעות בהתקן Forerunner שלך.

תכונות בטיחות ומעקב: בעזרת אפשרות זו ניתן לשלוח הודעות והתראות לחברים ולבני משפחה. בנוסף, ניתן לבקש סיוע מאנשי קשר לשעת חירום שהוגדרו ביישום Garmin Connect. לקבלת מידע נוסף, עבור אל [\(תכונות מעקב ובטיחות, עמוד 118\)](#).

אינטראקציות ברשתות החברתיות: מאפשר לפרסם עדכון ברשת החברתית המועדפת עליך בעת העלאת פעילות ליישום Garmin Connect.

עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת ההתקן.

עדכוני מזג אוויר: שולח תנאי מזג אוויר והתראות בזמן אמת להתקן שלך.

הורדת אימונים ומסלולים: מאפשר לחפש אימונים ומסלולים ביישום Garmin Connect ולשלוח אותם להתקן באמצעות חיבור אלחוטי.

Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile	Title
GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error	Changes
Released	Status
15:28:53 27/04/2020	Last Modified
burzinskittu	Author

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.

2  בחר

Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)	Title
GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Added a note for adding options to the controls menu	Changes
Released	Status
11:39:41 08/07/2020	Last Modified
burzinskittu	Author

איתור התקן נייד שאבד.

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר התקן נייד שאבד, ששויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth האלחוטית ונמצא כעת בטווח.
הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.

2 בחר **חפש את הטל' שלי**.

ההתקן Forerunner מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשוך שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך של התקן Forerunner. עוצמת האות Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

3 בחר **BACK** כדי להפסיק את החיפוש.

Glances (watch widgets)	Title
GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2.1.24	Version
2	Revision
Adding RCT with condition Q2	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
wiederan	Author

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני ([התאמה אישית של לולאת הווידג'טים, עמוד 158](#)).

ABC: הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.

Body Battery: עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

מצפן: הצגת מצפן אלקטרוני.

שימוש בהתקן: מציג את גרסת התוכנה העדכנית ואת הסטטיסטיקה לגבי השימוש בהתקן.

מעקב אחר כלבים: הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשוך להתקן Forerunner שלך.

קומות שטיפסת: מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

המאמן של Garmin: הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך.

גולף: הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.

סטטיסטיקה גופנית: הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעילות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).

היסטוריה: הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.

נחלים: מאפשר לך לעקוב אחר כמות המים שאתה צורך וההתקדמות שלך לקראת היעד היומי.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פקדי inReach®: מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משוין.

פעילות אחרונה: הצגת סיכום קצר של הפעילות האחרונה שלך שתועדה, כגון הריצה האחרונה, הרכיבה האחרונה או השחייה אחרונה.

סבב אחרון: הצגת סיכום קצר של הריצה האחרונה שתועדה.

מעקב אחר המחזור החדש: הצגת המחזור הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם או מוזיקה בהתקן.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראות בטלפון החכם שלך.

ביצועים: הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים.

אוקסימטר דופק: מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.

בקורות מצלמת RCT: מאפשר לך לצלם תמונה באופן ידני, להקליט סרטון וידאו ולהתאים אישית הגדרות ([שימוש בבקורות מצלמה של Varia, עמוד 157](#)).

נשימה: קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

זריחה ושקיעה: הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.

מצב האימונים: הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך.

פקדי VIRB: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשוך להתקן Forerunner.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

התקן Xero®: הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשוך להתקן Forerunner שלך.

Viewing the Glances	Title
GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics	Changes
Released	Status
08:57:05 16/12/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת הווידג'טים

ההתקן שלך מגיע עם כמה ווידג'טים שנטענו מראש, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם.

• מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN**.

ההתקן גולל בלולאת הווידג'טים ומציג נתוני סיכום של כל וידג'ט. ווידג'ט הביצועים דורש כמה פעילויות עם דופק וריצות בחוץ עם GPS.

• לחץ על **START** כדי לסקור את פרטי הווידג'ט.

עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג מסכים נוספים עבור הווידג'ט.

About My Day	Title
GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.minor edits to activities from phil, check before rolling up	Changes
Released	Status
13:15:38 13/06/2018	Last Modified
wiederan	Author

אודות היום שלי

הווידג'ט היום שלי מציג תמונת מצב יומית של הפעילות שלך. זהו סיכום דינמי המתעדכן במשך היום. ברגע שאתה מטפס במדרגות מפלס אחד או מתעד פעילות, השינוי מופיע בווידג'ט. המדדים כוללים פעילויות שתועדו, דקות אינטנסיביות בשבוע, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד. ניתן לבחור **START** כדי להציג מדדים נוספים.

Viewing the Controls Menu	Title
GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
.Combined the stealth mode and night vision mode sentences	Changes
Released	Status
15:59:07 16/05/2022	Last Modified
mall	Author

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון הפעלת המצב 'נא לא להפריע', נעילת המקשים וכיבוי ההתקן. באפשרותך גם לפתוח את ארנק Garmin Pay.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים.

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.



2 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות.

Customizing the Controls Menu	Title
GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1.1.2	Version
2	Revision
Controls are under the Appearance menu	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiederan	Author

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (*הצגת תפריט הפקדים, עמוד 113*).

- 1 מפני השעון, לחץ והחזק את .
 - 2 בחר הגדרות > מראה > פקדים.
 - 3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.
 - 4 בחר אפשרות:
- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
 - בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.
- 5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

Viewing the Weather Widget	Title
GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Updating button press behavior	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת הווידג'ט של מזג האוויר

למזג האוויר דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

- 1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של מזג האוויר.
- 2 בחר **START** כדי להציג את נתוני מזג האוויר.
- 3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את נתוני מזג האוויר לפי שעה ולפי יום.

Opening the Music Controls	Title
GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
save as	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiederan	Author

פתיחת פקדי המוזיקה

לפקדי המוזיקה דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר .

3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להשתמש בפקדי המוזיקה.

Connect IQ Features	Title
GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix RO	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pullins	Author

תכונות Connect IQ

ניתן להוסיף לשעון שלך תכונות של Connect IQ מאת Garmin ומאת ספקים אחרים באמצעות היישום Connect IQ. ניתן להתאים אישית את ההתקן באמצעות פרצופי שעון, שדות נתונים, ווידג'טים ויישומים להתקן.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

שדות נתונים: מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

ווידג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

אפליקציות להתקן: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

Downloading Connect IQ Features Using Your Computer	Title
GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
gerson	Author

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.
- 3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Wi-Fi Connected Features	Title
GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi	Changes
.Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item	
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiedaran	Author

תכונות חיבור Wi-Fi

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: תוכל להוריד ולהתקין את התוכנה העדכנית.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך.

Connecting to a Wi-Fi Network	Title
GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
11:13:08 07/04/2022	Last Modified
gerson	Author

התחברות לרשת Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן שלך ליישום Garmin Connect בטלפון החכם שלך או ליישום Garmin Express™ לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.



- 1 לחץ ממושכות על
- 2 בחר **Wi-Fi** > הרשתות שלי > הוסף רשת.
ההתקן מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.
- 3 בחר רשת.
- 4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.
ההתקן מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. ההתקן מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

Safety and Tracking Features	Title
GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC	Identifier
HE-IL	Language
	Description
14	Version
2	Revision
.One more sentence from legal in the notice	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiedaran	Author

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות בטיחות ומעקב אלה, השעון Forerunner חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על תכונות בטיחות ומעקב, עבור לכתובת www.garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום. **זיהוי תקריות:** כאשר השעון Forerunner מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

Live Event Sharing: הוא מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע מסוים, ולספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון Android תואם.

GroupTrack: הוא מאפשר לך לנהל מעקב אחר האנשים שאיתם אתה בקשר באמצעות LiveTrack ישירות מהמסך בזמן אמת.

Adding Emergency Contacts (LTE)	Title
GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
?Q3 updates, DI won't be ready until Sept	Changes
Translation in review	Status
11:23:14 05/08/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אנשי הקשר שלך לשעת חירום מקבלים הודעה כשאתה מוסיף אותם כאנשי קשר לשעת חירום והם יכולים לקבל או לדחות את בקשתך. אם איש קשר כלשהו דוחה את בקשתך, עליך לבחור איש קשר אחר לשעת חירום.

Requesting Assistance	Title
GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.6	Version
2	Revision
Branch for older watch that still has the cancel option	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
wiederan	Author

בקשת סיוע

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 118). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.
- עצה:** כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

Incident Detection	Title
GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic	Changes
Released	Status
15:05:54 10/06/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה המיועדת לשימוש בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

Turning Incident Detection On and Off	Title
GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
Add to the task result about a notification on your phone	Changes
Translation in review	Status
11:22:45 05/08/2022	Last Modified
cozmyer	Author

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

הודעה



- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על
- 2 בחר הגדרות > בטיחות ומעקב > זיהוי תקריות.
- 3 בחר פעילות GPS.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון Forerunner שלך מזהה תקרית והטלפון שלך מחובר, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעת טקסט והודעת דוא"ל באופן אוטומטי עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך (אם הם זמינים) לאנשי הקשר לשעת חירום. הודעה מופיעה בהתקן ובטלפון משויך המציינת כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה אחרי שיעברו 15 שניות. אם אין צורך בסיוע, ניתן לבטל את הודעת החירום האוטומטית.

Starting a GroupTrack Session	Title
GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Updated GCM path	Changes
Released	Status
13:08:04 13/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

התחל הפעלת GroupTrack

כדי שתוכל להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך חשבון Garmin Connect, טלפון חכם ותואם ויישום Garmin Connect. הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם התקני Forerunner. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.

- 1 צא החוצה והפעל את התקן ה-Forerunner.
 - 2 שייך את הטלפון החכם שלך עם ההתקן Forerunner (שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך, עמוד 105).
 - 3 בהתקן Forerunner, לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר הגדרות > בטיחות ומעקב > GroupTrack > הצג במפה כדי להפעיל הצגת חיבורים על מסך המפה.
 - 4 ביישום Garmin Connect, בתפריט ההגדרות, בחר בטיחות ומעקב > LiveTrack > : > הגדרות > GroupTrack.
 - 5 בחרגלוי ל- > כל החיבורים.
 - 6 בחר הפעלת LiveTrack.
 - 7 בהתקן Forerunner, התחל פעילות.
 - 8 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.
- עצה:** מתוך המפה, באפשרותך להחזיק את  ולבחור חיבורים קרובים כדי להציג מידע על מרחק, כיוון וקצב או מהירות עבור חיבורים אחרים בהפעלת GroupTrack.

Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)	Title
GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
fixing GCM only	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

טיפים להפעלות GroupTrack

- התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect שלך.
- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
 - שייך את התקן Forerunner לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
 - ביישום Garmin Connect, דרך תפריט ההגדרות, בחר חיבורים כדי לעדכן את רשימת הקשרים להפעלת GroupTrack שלך.
 - ודא שכל הקשרים שלך משוייכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל בהפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
 - ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל).
 - במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך (הוספת מפה לפעילות, עמוד 161).

Music	Title
GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
more tweeks from Phil	Changes
Released	Status
15:51:22 09/11/2021	Last Modified
wiederan	Author

מוזיקה

הערה: סעיף זה עוסק בשלוש אפשרויות שונות להשמעת מוזיקה.

- מוזיקה של ספק צד שלישי
- תוכן שמע אישי
- מוזיקה המאוחסנת בטלפון שלך

בהתקן Forerunner, ניתן להוריד תוכן שמע להתקן מהמחשב שלך או מספק צד שלישי, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. כדי להאזין לתוכן שמע השמור על ההתקן שלך, עליך לחבר אוניות עם טכנולוגיית Bluetooth. באפשרותך גם לקבוע מה המוזיקה שתושמע בטלפון החכם המשוך שלך, באמצעות ההתקן שלך.

Connecting to a Third-Party Provider	Title
GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר את הספק להתקן שלך. כמה אפשרויות של ספקי מוזיקה מצד שלישי כבר מותקנות בהתקן שלך. לקבלת אפשרויות נוספות, תוכל להוריד את היישום Connect IQ בטלפון החכם שלך.

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 בחר את **IQ**.

הערה: אם ברצונך להגדיר ספק נוסף, לחץ ממושכות על  ובחר **ספקי מוזיקה > הוסף ספק**.

3 בחר את שם הספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

Spotify	Title
GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
14:26:55 01/05/2019	Last Modified
mckelvey	Author

Spotify

Spotify הוא שירות מוסיקה דיגיטלי שמספק לך גישה למיליוני שירים.

עצה: שילוב של Spotify מחייב התקנה של היישום Spotify בטלפון הנייד שלך. התקן דיגיטלי נייד תואם ומנוי מתקדם נדרשים, כאשר הם זמינים. עבור לכתובת www.garmin.com.

מוצר זה משלב תוכנה של Spotify הכפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. צור לעצמך רשימת השמעה לכל מסע עם Spotify. השמע שירים ואמנים שאתה אוהב, או תן ל-Spotify לבדור אותך.

Downloading Audio Content from Spotify	Title
GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Updating variable in step 3	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

הורדת תוכן שמע מתוך Spotify

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשת Wi-Fi (התחברות לרשת Wi-Fi, עמוד 117).

1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.

2 החזק את .

3 בחר **ספקי מוזיקה < Spotify**.

4 בחר **הוסף מוזיקה ופודקאסטים**.

5 בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתצטרך לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.

רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express	Title
GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
Adding vanity url to support FAQ	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
wiedaran	Author

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3 ו-m4a. בהתקן Forerunner מהמחשב. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/musicfiles.

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
- 2 במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את ההתקן שלך ובחר **מוזיקה**.
עצה: עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור  ולאתר את התיקיה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
- 3 ברשימה המוזיקה שלי או ספריית iTunes, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
- 4 בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
- 5 במידת הצורך, ברשימה Forerunner, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסימון ובחר **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

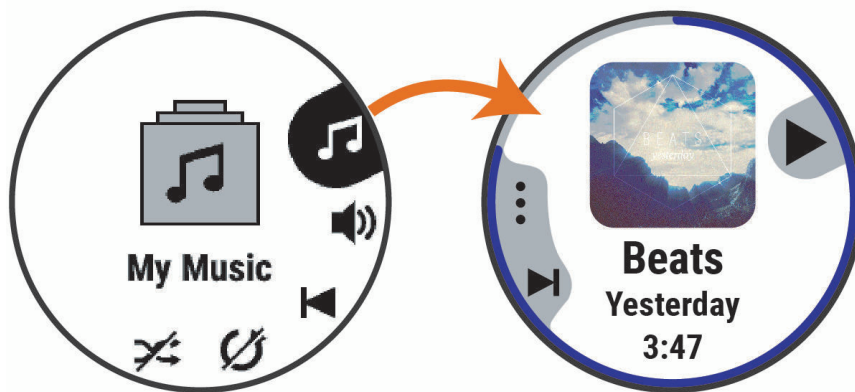
Listening to Music	Title
GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
9	Version
2	Revision
.Updating to remove the word widget and include choosing a playlist	Changes
Released	Status
15:51:22 09/11/2021	Last Modified
tillmonmartha	Author

האזנה למוזיקה

- 1 לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 2 חבר את האוזניות שלך עם טכנולוגיית Bluetooth (**חיבור אוזניות Bluetooth, עמוד 126**).
- 3 לחץ והחזק את .
- 4 בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
 - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי (הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 124)**.
 - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון החכם שלך, בחר **שליטה מהטלפ'**.
 - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק ובחר רשימת השמעה להורדה.
- 5 בחר  כדי לפתוח את פקדי השמעת המוזיקה.

Music Playback Controls	Title
GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not .Spotify). No providers have source icon any more	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

פקדי האזנה למוזיקה



בחר כדי לנהל תוכן מספקי צד שלישי מסוימים.	🎵
בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות ההשמעה עבור המקור שנבחר.	⋮
בחר כדי לכוונן את עוצמת הקול.	🔊
בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.	▶
בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.	▶
בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.	◀
בחר כדי לשנות את מצב החזרה.	🔄
בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.	🔀

Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)	Title
GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix DA	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
pullins	Author

שליטה בהשמעת מוזיקה בטלפון חכם מחובר

- 1 בטלפון החכם, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.
- 2 בהתקן Forerunner לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** (מטה) מכל מסך כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
- 3 בחר ספקי מוזיקה < שליטה מהטלפ'.

Changing the Audio Mode	Title
GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.There is no English changes. Versioned to fix RO	Changes
Released	Status
06:59:44 28/10/2021	Last Modified
pullins	Author

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

- 1 לחץ ממושכות על .
- 2 בחר הגדרות < מוזיקה < שמע.
- 3 בחר אפשרות.

Connecting Bluetooth Headphones	Title
GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title	Changes
Released	Status
15:51:22 09/11/2021	Last Modified
cozmyer	Author

חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן Forerunner, עליך לחבר אוזניות באמצעות שימוש בטכנולוגיית Bluetooth.

- 1 קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מההתקן.
- 2 הפעל מצב שיוך באוזניות.
- 3 החזק את .
- 4 בחר הגדרות < מוזיקה < אוזניות < הוסף חדש.
- 5 בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

Garmin Pay	Title
GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86	Identifier
HE-IL	Language
.Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system	Description
2	Version
2	Revision
stores to locations	Changes
Released	Status
08:41:21 09/02/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

Setting Up Your Garmin Pay Wallet	Title
GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix TR	Changes
Released	Status
11:23:39 28/03/2022	Last Modified
pullins	Author

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay** < תחילת העבודה.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

Paying for a Purchase Using Your Watch	Title
GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
3	Revision
.No English change. Versioned to fix the HE	Changes
Released	Status
15:59:07 16/05/2022	Last Modified
pullins	Author

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד. באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות ממיקומים שמשתתפים בתוכנית.

1 לחץ והחזק את **LIGHT**.

2 בחר את **ארנק**.

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.



4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר ב- **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא. כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (וי).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet	Title
GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.No English change versioned to fix TR	Changes
Released	Status
06:55:47 27/05/2021	Last Modified
pullins	Author

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay** <  < הוסף כרטיס.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

Managing Your Garmin Pay Cards	Title
GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix TR	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
pullins	Author

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדינות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .

2 בחר **Garmin Pay**.

3 בחר כרטיס.

4 בחר אפשרות:

- כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
- הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן Forerunner.
- די למחוק כרטיס, בחר .

Changing Your Garmin Passcode	Title
GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Updates for 2.0, check with your PM and IA	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
wiederan	Author

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של התקן Forerunner, ליצור קוד חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיס.

1 מדף התקן Forerunner ביישום, Garmin Connect, בחר **Garmin Pay** < **שינוי סיסמה**.

2 בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן Forerunner שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

History	Title
GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Removed ANT+ to increase reuse potential	Changes
Released	Status
15:27:03 01/12/2017	Last Modified
semrau	Author

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן. **הערה:** כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

Using History (Outdoor)	Title
GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED	Identifier
HE-IL	Language
.Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI	Description
9	Version
2	Revision
.Adding ski runs and updating path	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

להתקן יש וידג'ט היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (וידג'טים, עמוד 111).

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה > פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 לחץ על **START**.

5 בחר אפשרות:

- כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הסטטיס'.**
- כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון (מידע על Training Effect, עמוד 88).**
- כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **דופק (הצגת משך הזמן בכל אזור דופק, עמוד 132).**
- כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות.**
- כדי לבחור בריצת סקי או סנובורד ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **סבבים.**
- כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים.**
- כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה.**
- כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה.**
- כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק.**

Multisport History	Title
GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
wiederan	Author

היסטוריית ספורט משולב

ההתקן מאחסן את הסיכום הכולל של הספורט המשולב עבור הפעילות, לרבות המרחק הכולל, הזמן, הקלוריות ונתוני אביזר אופציונליים. ההתקן גם מפריד את נתוני הפעילות עבור כל מקטע ספורט ומעבר כדי שתוכל להשוות פעילויות אימונים דומות ולעקוב אחר מהירות התנועה בין המעברים. היסטוריית המעברים כוללת מרחק, זמן, מהירות ממוצעת וקלוריות.

Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone	Title
GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq	Changes
Released	Status
11:23:39 28/03/2022	Last Modified
gerson	Author

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה > פעילויות.

3 בחר פעילות.

4 בחר דופק.

Viewing Data Totals	Title
GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Step 3 is necessary. Terminology changes	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בשעון.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר היסטוריה > סה"כ.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

Using the Odometer (fenix6)	Title
GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Fixed first step for consistency	Changes
Released	Status
11:39:41 08/07/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר היסטוריה < סה"כ < מד מרחק.
- 3 בחר UP או DOWN כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

Deleting History	Title
GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Fixed first step for consistency	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

מחיקת היסטוריה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
 - 2 בחר היסטוריה < אפשרויות.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר מחק כל הפעילויות כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
 - בחר איפוס סה"כ כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.
- הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

Garmin Connect (Fitness OM)	Title
GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597	Identifier
HE-IL	Language
	Description
10	Version
2	Revision
Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate	Changes
.topics now	
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

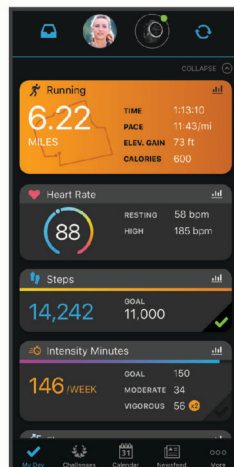
Garmin Connect

באפשרותך להיות בקשר עם חבריך ב-Garmin Connect. Garmin Connect מעניק לך כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח, לשתף ולעודד זה את זה. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, טריאטלונים ועוד. כדי להירשם לחשבון ללא תשלום, באפשרותך להוריד את היישום מחנות היישומים בטלפון שלך garmin.com/connectapp, או לעבור אל connect.garmin.com.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים פעילות ותשמור אותה בשעון, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על הפעילות שלך, כולל זמן, מרחק, גובה, דופק, שריפת קלוריות, תנועות לדקה, דינמיקת ריצה, תצוגת מפה כוללת, טבלאות קצב ומהירות ודוחות בהתאמה אישית.

הערה: לחלק מהנתונים דרוש אביזר אופציונלי כגון חיישן דופק.



תכנן את האימון: ניתן לבחור יעד כושר ולטעון את אחת מתוכניות האימונים היום-יומיות.

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

Using Garmin Connect on Your Computer	Title
GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Adding condition for xref to downloading music topic	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
tillmonmartha	Author

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את ההתקן אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים, כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect להתקן. תוכל להוסיף מוזיקה להתקן שלך (**הורדת תוכן שמע אישי, עמוד 124**). באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה להתקן ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
- 4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.
- 5 בצע את ההוראות שעל המסך.

Data Management	Title
GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
22:58:25 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac® OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

Deleting Files	Title
GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385	Changes
Released	Status
15:56:30 11/10/2018	Last Modified
gerson	Author

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.

2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.

3 בחר קובץ.

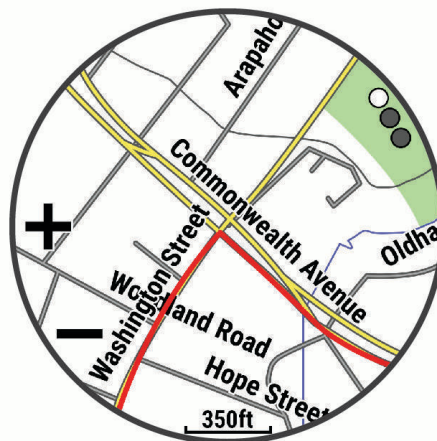
4 הקש על **מחק** במקלדת.

הערה: מערכות הפעלה מסוג Mac מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן Garmin במערכת ההפעלה מסוג Windows. עליך להשתמש ביישום Garmin Express כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

Navigation	Title
GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
add marketing map screen	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiederan	Author

ניווט

ניתן להשתמש בתכונות של ניווט מבוסס GPS בהתקן כדי להציג את הנתיב במפה, לשמור מיקומים ולחפש את הדרך הביתה.



Courses (920xt)	Title
GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.not the same as Edge, must load courses from web	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
wiederan	Author

מסלולים

ניתן לשלוח מסלול מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמירת המסלול בהתקן, ניתן לנווט במסלול באמצעות ההתקן.

באפשרותך להשתמש במסלול שמור פשוט בגלל היותו נתיב מוצלח. למשל, ניתן לשמור מסלול טוב לרכיבת אופניים בדרך לעבודה, ולאחר מכן להשתמש בו.

באפשרותך גם להשתמש במסלול שמור תוך ניסיון לעמוד ביעדי ביצועים שהצבת קודם לכן. למשל, אם המסלול המקורי הושלם תוך 30 דקות, ניתן לתזמן כנגד Virtual Partner בניסיון להשלים את המסלול תוך פחות מ-30 דקות.

Creating and Following a Course on Your Device	Title
GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט > מסלולים > צור חדש**.
- 5 הזן שם עבור המסלול, ובחר .
- 6 בחר **הוסף מיקום**.
- 7 בחר אפשרות.
- 8 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
- 9 בחר **סיום > צא למסלול**.
- מופיע מידע אודות הניווט.
- 10 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

Creating a Course on Garmin Connect	Title
GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
HE has an English title. RO has a spacing issue	Changes
Translated	Status
11:02:52 27/07/2022	Last Modified
pullins	Author

Creating a Course on Garmin Connect

כדי שתוכל ליצור מסלול ביישום Garmin Connect, עליך להיות בעל חשבון Garmin Connect ([Garmin Connect](#), עמוד 134).

1 מתוך היישום Garmin Connect, בחרו ב-  או ב-...

2 בחר אימון > מסלולים > צור מסלול.

3 בחר סוג מסלול.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

5 בחר בוצע.

הערה: תוכל לשלוח מסלול זה להתקן שלך ([שולח מסלול להתקן](#), עמוד 138).

Sending a Course to Your Device	Title
GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

שולח מסלול להתקן

ניתן לשלוח מסלול שיצרת באמצעות היישום Garmin Connect להתקן שלך ([Creating a Course on Garmin Connect](#), עמוד 138).

1 מהיישום Garmin Connect, בחר ב-  או ב-...

2 בחר אימון > מסלולים.

3 בחר מסלול.

4 בחר  > שלח להתקן.

5 בחר את ההתקן התואם שלך.

6 בצע את ההוראות שעל המסך.

Viewing Course Details	Title
GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Updated menu path	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת פרטי מסלול

1 בחר **START** < פעילות ניווט < מסלולים.

2 בחר מסלול.

3 בחר אפשרות:

- בחר **מפה** כדי להציג את המסלול על המפה.
- בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המסלול.
- בחר **שם** כדי להציג ולערוך את השם של המסלול.

Creating a Round-Trip Course	Title
GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.3	Version
2	Revision
fix missing space only	Changes
Released	Status
07:09:49 11/11/2020	Last Modified
wiederan	Author

יצירת מסלול הלוך ושוב

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק וכיוון ניווט שצוינו.

1 מפני השעון, בחר **START**.

2 בחר **ריצה** או **אופניים**.

3 החזק את 

4 בחר **ניווט** < **מסלול הלוך ושוב**.

5 הזן את המרחק הכולל עבור המסלול.

6 בחר כותרת כיוון.

ההתקן יוצר עד שלושה מסלולים. תוכל לבחור באפשרות DOWN כדי להציג את המסלולים.

7 בחר **START** כדי לבחור מסלול.

8 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל בניווט, בחר **קדימה**.
- כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
- כדי להציג רשימת פניות במסלול, בחר **הוראות מפורטות**.
- כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
- כדי לשמור את המסלול, בחר **שמור**.
- כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.

Saving Your Location (controls menu)	Title
GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.adding note for customizing the controls since save location is not available by default	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר **שמירת מיקום**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

Viewing and Editing Your Saved Locations	Title
GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

עריכת המיקומים השמורים שלך

ניתן למחוק מיקום שמור או לערוך את השם של המיקום, הגובה ופרטי המיקום.

1 מפני השעון, בחר **START** < פעילות ניווט < מיקומים שמורים.

2 בחר מיקום שמור.

3 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

Projecting a Waypoint (Outdoor watch)	Title
GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Versioned for fenix 5, new way to add apps	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

- 1 במידת הצורך, בחר **START** < הוספה > **תכנן נ"צ** כדי להוסיף את יישום תכנון ציון הדרך לרשימת היישומים.
 - 2 בחר **כן** כדי להוסיף את היישום לרשימת המועדפים.
 - 3 מפני השעון, בחר **START** < **תכנן נ"צ**.
 - 4 בחר **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הכיוון.
 - 5 בחר **START**.
 - 6 בחר **DOWN** כדי לבחור יחידת מידה.
 - 7 בחר **UP** להזנת המרחק.
 - 8 בחר **START** כדי לשמור.
- תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

Navigating to a Destination (fenix 5)	Title
GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency	Changes
Released	Status
15:59:07 16/05/2022	Last Modified
gerson	Author

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

- 1 לחץ על **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט**.
- 5 בחר קטגוריה.
- 6 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.
- 7 בחר **התקדם אל**.
- 8 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)	Title
GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Updated for fenix 5X	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

ניווט אל נקודת עניין

אם נתוני המפה המותקנים בהתקן שלך כוללים נקודות עניין, באפשרותך לנווט אליהן.

- 1 מפני השעון, בחר **START**.
- 2 בחר פעילות.
- 3 לחץ ממושכות על .
- 4 בחר **ניווט** > **נקודות עניין**, ובחר קטגוריה.
מופיעה רשימת נקודות עניין בקרבת המיקום הנוכחי שלך.
- 5 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - כדי לחפש בקרבת מיקום אחר, בחר **חפש בקרבת**, ובחר מיקום.
 - כדי חפש נקודת עניין לפי שם, בחר **איית חיפוש**, הזן שם, בחר **חפש בקרבת**, ובחר מיקום.
- 6 בחר נקודת עניין מתוצאות החיפוש.
- 7 בחר **קדימה**.
- מופיעים פרטי ניווט.
- 8 בחר **START** כדי להתחיל לנווט.

Points of Interest	Title
GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4	Identifier
HE-IL	Language
.Concept that contains a general definition of what a point of interest is	Description
1	Version
2	Revision
QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR	Changes
Released	Status
09:35:59 13/04/2022	Last Modified
mall	Author

נקודות עניין

נקודת עניין היא מקום שעשוי להיות שימושי או מעניין עבורך. נקודות עניין מאורגנות לפי קטגוריות והן יכולות לכלול יעדי נסיעה נפוצים כגון תחנות דלק, מסעדות, בתי מלון ומקומות בילוי.

Navigation To Your Starting Point During an Activity	Title
GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
10	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix NO	Changes
Released	Status
13:07:36 16/10/2020	Last Modified
pullins	Author

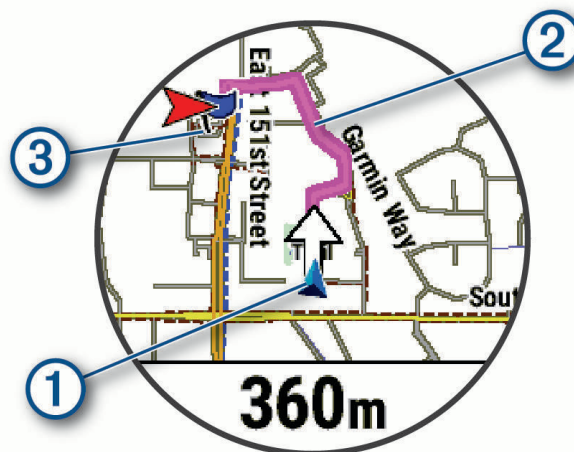
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1 במהלך פעילות, לחץ על **STOP**.

2 בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:

- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
- אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
- אם אינך משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.



המיקום הנוכחי שלך ①, המסלול שעליך להתקדם בו ② והיעד שלך ③ מופיעים על-גבי המפה.

Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity	Title
GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save-as from fenix 5, updated with menu path	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

ניווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

- 1 בחר **START** < פעילות ניווט < פעילויות.
 - 2 בחר את הפעילות האחרונה שנשמרה.
 - 3 בחר חזור להתחלה.
 - 4 בחר אפשרות:
- כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
 - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר, בחר **מסלול**.
- 5 בחר **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).
החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location	Title
GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.

עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB (**התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 180**).

- מפני השעון, בחר **START** < פעילות ניווט < 'אדם במים' אחרון.
מופיע מידע אודות הניווט.

Stopping Navigation	Title
GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
gerson	Author

עצירת הניווט

- 1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר **עצור ניווט**.

Map	Title
GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added .variables	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
gerson	Author

מפה

מייצג את המיקום שלך במפה. שמות וסמלים של מיקומים מופיעים על-גבי המפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתיב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

- ניווט במפה (**הזזת המפה ושינוי גודל המפה, עמוד 148**)
- הגדרות מפה (**הגדרות מפה, עמוד 149**)

Viewing the Map (fenix 7)	Title
GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1	Version
2	Revision
Updating options for FR745	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת המפה

- 1 התחל פעילות בחוץ.
 - 2 בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל מסך המפה.
 - 3 החזק את .
 - 4 בחר **לצדדים/זום**.
- עצה:** באפשרותך לבחור START כדי להחליף בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל.

Saving or Navigating to a Point on the Map		Title
GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862		Identifier
HE-IL		Language
		Description
4		Version
2		Revision
"Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location 5		Changes
Released		Status
12:06:10 18/01/2022		Last Modified
gerson		Author

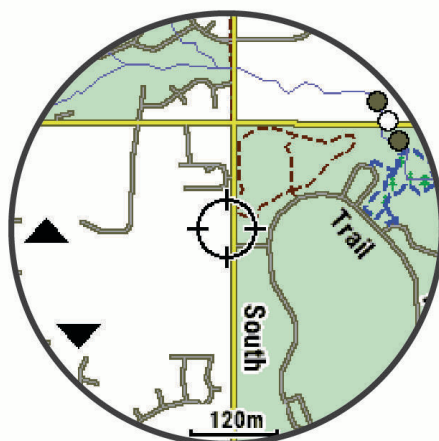
שמירה או ניווט אל מיקום במפה

באפשרותך לבחור כל מיקום במפה. באפשרותך לשמור את המיקום או להתחיל לנווט אליו.

1 מהמפה, לחץ ממושכות על .

2 בחר לצדדים/זום.

פקדים וכוונות צלב מופיעים במפה.



3 הזז ושנה את גודל המפה כדי למרכז את המיקום בכוונת הצלב.

4 לחץ ממושכות על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כווונת הצלב.

5 במידת הצורך, בחר נקודת עניין בקרבת מקום.

6 בחר אפשרות:

- כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
- כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.
- כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

Guiding with Around Me	Title
GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Fix step 5 for consistency and reuse	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiederan	Author

ניווט באמצעות התכונה 'בקרבת'

באפשרותך להשתמש בתכונה 'בקרבת' כדי לנווט אל נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום.

הערה: נתוני המפה המותקנים בהתקן שלך מוכרחים לכלול נקודות עניין כדי לנווט אליהן.

1 במפה, לחץ לחיצה ממושכת על .

2 בחר בקרבת.

סמלים המציינים נקודות עניין ונקודות ציון שמופיעות במפה.

3 בחר **UP** או **DOWN** כדי להדגיש חלק מהמפה.

4 בחר **STOP**.

רשימת נקודות עניין ונקודות ציון בחלק המפה המודגש שמופיע.

5 בחר מיקום.

6 בחר אפשרות:

- כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
- להצגת המיקום על המפה, בחר **מפה**.
- כדי לשמור את המיקום, בחר **שמירת מיקום**.
- כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

Panning and Zooming the Map (fenix 3)	Title
GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

הזזת המפה ושינוי גודל המפה

1 במהלך ניווט, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המפה.

2 לחץ והחזק את .

3 בחר **לצדדים/זום**.

4 בחר אפשרות:

- כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה ושינוי גודל, בחר **START**.
- כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **UP** ו-**DOWN**.
- כדי לצאת, בחר **BACK**.

Map Settings (fenix)	Title
GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

לחץ ממושכות על  ובחר **מפה**.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

רישום נתיב: הצגה או הסתרה של יומן הנתונים, או הנתיב שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע הנתיב: שינוי הצבע של יומן הנתיבים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ימי: הגדרת המפה לתצוגת נתונים במצב ימי.

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

Altimeter and Barometer	Title
GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

מד גובה וברומטר

ההתקן מכיל מד גובה וברומטר פנימיים. ההתקן אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (**הגדרות מד גובה, עמוד 175**). ניתן ללחוץ על START מהווידג'טים של מד הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד הגובה או הברומטר

Compass (outdoor watch)	Title
GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Added quick access to compass sensors settings	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
mckelvey	Author

מצפן

להתקן יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיוול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני ([הגדרות מצפן](#), [עמוד 174](#)). כדי לפתוח במהירות את הגדרות המצפן, ניתן לבחור START בווידג'ט של המצפן.

Navigation Settings (outdoor watch)	Title
GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
semrau	Author

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

Customizing Navigation Data Screens	Title
GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

התאמה אישית של תכונות המפה

- 1 לחץ ממושכות על .
 - 2 בחר ניווט > מסכי נתונים.
 - 3 בחר אפשרות:
- בחר מפה כדי להפעיל או לכבות את המפה.
 - בחר מדריך כדי להפעיל או לכבות את מסך המדריך שמציג את כיוון או מסלול המצפן שיש לעקוב אחריו בזמן הניווט.
 - בחר תרשים גובה כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
 - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

Setting Up a Heading Bug	Title
GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרת סמן כיוון

באפשרותך להגדיר מחוון כיוון כך שיוצג בדפי הנתונים שלך במהלך הניווט. המחווה מצביע על כיוון היעד שלך.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר ניווט > סמן כיוון.

Setting Navigation Alerts	Title
GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
06:59:44 28/10/2021	Last Modified
gerson	Author

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר ניווט > התראות.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
- כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
- כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סטייה מהמסלול**.
- כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.

4 במידת הצורך, בחר **מצב** כדי להפעיל את ההתראה.

5 במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר .

Wireless Sensors	Title
GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix RO	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
pullins	Author

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני ANT+ או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

Pairing Your Wireless Sensors	Title
GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
13:08:03 28/10/2020	Last Modified
gerson	Author

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

הערה: אם חיישן דופק נמצא בהתקן כחלק ממנו, חיישן הדופק כבר משויך להתקן שלך.

1 אם אתה מבצע שיוך של חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק (**לבישת חיישן הדופק, עמוד 75, לבישת חיישן הדופק, עמוד 69**). חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.

2 מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.

3 לחץ והחזק את .

4 בחר חיישנים ואביזרים > הוסף חדש.

5 בחר אפשרות:

- בחר חפש בכולם.
- בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן להתקן, מצב החיישן משתנה ממחפש למחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

Foot Pod	Title
GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
22:47:01 22/04/2017	Last Modified
kiefer	Author

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אתה ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק). לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

Going for a Run Using the Foot Pod	Title
GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
".Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile	Changes
Released	Status
12:48:39 22/02/2018	Last Modified
wiederan	Author

יציאה לריצה עם התקן נעל

כדי שתוכל לצאת לריצה, עליך לשייך את התקן הנעל להתקן Forerunner שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152). כשאתה רץ במקום סגור, תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחב ומספר התנועות לדקה. תוכל גם להיעזר בהתקן נעל כאשר אתה רץ בחוץ כדי לתעד את נתוני התנועות לדקה ביחד עם הקצב והמרחק המתועדים ב-GPS.

1 התקן את התקן הנעל לפי ההנחיות המצורפות לאבזור.

2 בחר פעילות ריצה.

3 צא לריצה.

Foot Pod Calibration (auto)	Title
GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
20:07:44 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

כיוול התקן הנעל

התקן הנעל מכייל את עצמו. הדיוק של נתוני המהירות והמרחק משתפרים לאחר כמה ריצות בחוץ עם GPS.

Improving Auto Calibration	Title
GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
22:47:26 22/04/2017	Last Modified
mckelvey	Author

שיפור הכיול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכוון את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 152). התקן הנעל מכיל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

1 עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.

2 התחל פעילות ריצה.

3 רץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.

4 עצור את הפעילות ושמור אותה.

בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכוון את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

Calibrating Your Foot Pod Manually	Title
GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

כיול ידני של התקן הנעל

לפני שתוכל לכוון את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 152). מומלץ לבצע כיול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיול. אם כיילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיול.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר **חיישנים ואביזרים**.

3 בחר את התקן הנעל.

4 בחר **פקטור כיול < הגדר ערך**.

5 התאם את פקטור הכיול:

- הגדל את פקטור הכיול אם המרחק קטן מדי.
- הקטן את פקטור הכיול אם המרחק גדול מדי.

Setting Foot Pod Speed and Distance	Title
GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל

לפני שתוכל להתאים אישית את המהירות והמרחק של התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן שלך לחיישן התקן הנעל ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 152).

ניתן להגדיר את ההתקן שלך לחישוב מהירות ומרחק באמצעות הנתונים של התקן הנעל, במקום נתוני GPS.



- 1 לחץ ממושכות על
- 2 בחר **חיישנים ואביזרים**.
- 3 בחר את התקן הנעל.
- 4 בחר **מהירות או מרחק**.
- 5 בחר אפשרות:

- בחר **בפנים** כאשר אתה מתאמן עם GPS כבוי, בדרך כלל בתוך מבנה.
- בחר **תמיד** כדי להשתמש בנתוני הנעל שלך ללא תלות בהגדרת ה-GPS.

Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor	Title
GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Remove unneeded bullet per Phil and Sharon	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
petersenj	Author

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל ההתקן שלך.

- שייך את החיישן להתקן ([שייך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 152).
- הגדר את גודל הגלגל ([גודל גלגל והיקף](#), עמוד 217).
- צא לרכיבה ([התחלת פעילות](#), עמוד 6).

Training with Power Meters - OM	Title
GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Adding Rally. Ok to use after announcement	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל buy.garmin.com לרשימה של חיישני ANT+ התואמים להתקן שלך (כגון Rally™ ו-Vector™).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (הגדרת אזורי הכוח, עמוד 54).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (הגדרת התראה, עמוד 163).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160).

Using Electronic Shifters	Title
GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano® Di2™, עליך לשייך אותם להתקן שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160). ההתקן Forerunner מציג ערכי כוונן נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונן.

Situational Awareness	Title
GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן Forerunner ביחד עם אורות אופניים חכמים של Varia™ ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת Forerunner כדי שתוכל לשייך התקני Varia (עדכון התוכנה באמצעות היישום [Garmin Connect](#), עמוד 203).

Using the Varia Camera Controls	Title
GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.2	Version
2	Revision
Branch for older watches with widgets, no touchscreen	Changes
Released	Status
13:22:13 09/08/2022	Last Modified
cozmyer	Author

שימוש בבקורות מצלמה של Varia

הודעה

ייתכן שתחומי שיפוט שונים אוסרים או מפקחים על תיעוד וידאו, שמע או תמונות, או שהם עשויים לחייב את כל הצדדים לדעת על התיעוד ולתת את הסכמתם. אתה נושא באחריות להכיר ולפעול בהתאם לחוקים, להתקנות ולהגבלות אחרות כלשהן בתחומי שיפוט שבהם אתה מתכנן להשתמש במכשיר זה.

כדי שתוכל להשתמש בפקדי המצלמה של Varia, עליך לשייך את האביזר לשעון שלך (שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152).

1 הוסף את הווידג'ט **מצלמת RCT** לשעון שלך (**ווידג'טים**, עמוד 111).

2 מהווידג'ט **מצלמת RCT**, בחר אפשרות:

- בחר **:** כדי להציג את הגדרות המצלמה.
- בחר את  כדי לצלם תמונה.
- בחר את  כדי לשמור את הסרטון.

tempe	Title
GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Adding link to tempe instructions	Changes
Released	Status
13:08:03 28/10/2020	Last Modified
burzinskittu	Author

tempe

ההתקן שלך תואם לחיישן הטמפרטורה tempe. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, כך שהוא יעשה שימוש מקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך לשייך את חיישן tempe להתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה. עיין בהוראות של חיישן tempe לקבלת מידע נוסף www.garmin.com/manuals/tempe.

Customizing Your Device	Title
GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Why was this versioned? If someone knows, update please	Changes
Released	Status
22:58:25 22/04/2017	Last Modified
dwilson	Author

התאמה אישית של ההתקן

Customizing Your Activity List	Title
GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Conditioned out Settings menu	Changes
Released	Status
15:37:06 19/07/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

התאם אישית את רשימת הפעילויות

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר פעילות כדי להתאים אישית את ההגדרות, הגדר את הפעילות כמועדפת, שנה את סדר ההופעה ועוד.
 - בחר הוספה כדי להוסיף פעילויות נוספות או ליצור פעילויות מותאמות אישית.

Customizing the Glance Loop (fenix 7)	Title
GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.8	Version
2	Revision
Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps	Changes
Released	Status
08:50:03 02/06/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.

- 1 החזק את .
 - 2 בחר הגדרות > ווידג'טים.
 - 3 בחר ווידג'ט.
 - 4 בחר אפשרות:
 - בחר **UP** או **DOWN** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.
 - בחר  כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.
 - 5 בחר הוספה.
 - 6 בחר ווידג'ט.
- הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

Activity and App Settings	Title
GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2.1.22	Version
2	Revision
.As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
wiederan	Author

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על  בחר **הגדרות** > **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את ההגדרות הפעילות.

מרחק בתלת-ממד: חישוב המרחק שגמעת באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע.

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות שלך באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע (**מהירות ומרחק בתלת-ממד**, עמוד 169).

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

הוסף פעילות: מאפשר התאמה אישית של פעילות ספורט משולבת.

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

טיפוס אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי באמצעות מד הגובה המובנה (**הפעלת טיפוס אוטומטי**, עמוד 168).

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה Auto Lap (**עמוד 165**).

Auto Pause: ההתקן מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (**הפעלת Auto Pause**, עמוד 167).

מנוחה אוטומטית: מאפשר להתקן לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה (**מנוחה אוטומטית**, עמוד 22).

סבב אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (**שימוש בגלילה אוטומטית**, עמוד 170).

הגדרה אוטומטית: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

ClimbPro: להצגת מסכי תכנון וניטור טיפוס בזמן הניווט.

ספירה לאחור: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור עבור מרווחי שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (**התאמה אישית של מסכי הנתונים**, עמוד 160).

ערוך משקל: מאפשר לך להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

מרחק לגולף: להגדרת יחידת המידה ששימשה אותך בזמן משחק גולף.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (**שינוי הגדרת GPS**, עמוד 170).

מערכת דירוג: להגדרת מערכת הדירוג עבור דירוג קושי המסלול עבור פעילויות של טיפוס על סלעים.

מספר מסלול: מאפשר לך לבחור מספר מסלול לריצת מסלול.

מקש הקפה: מאפשר לך לתעד הקפה או מנוחה במהלך הפעילות.

נעל מקשים: לנעילת המפתחות במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים.

מפה: להגדרת העדפות התצוגה עבור מסך נתוני המפה עבור הפעילות (**הגדרות מפת פעילות**, עמוד 164).

מטרונום: השמעת צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר (**שימוש במטרונום**, עמוד 50).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה (**שחייה בבריכה**, עמוד 19).

כוח ממוצע: קביעה אם ההתקן יכלול ערכי אפס בנתוני כוח שמתרחשים כשאין מדוש.

זמן קצוב לחיסכון בחשמל: הגדרת אפשרויות הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה, עמוד 171).

רישום VO2 מרבי: מפעיל הקלטות VO2 מרבי בריצה בשביל וריצת Ultra (כיבוי רישום VO2 מרבי, עמוד 86).

שינוי שם: להגדרת שם הפעילות.

חזרה: להפעלת האפשרות חזרה עבור פעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו עבור פעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

שחזור ברירות מחדל: לאיפוס הגדרות הפעילות.

נתוני מסלול: מאפשר מעקב אחר סטטיסטיקות מסלול עבור פעילויות טיפוס במבנה.

ניתוב: להגדרת ההעדפות עבור חישוב מסלולים עבור הפעילות (הגדרות ניתוב, עמוד 165).

ניקוד: להפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד מופיעה בתחילת סבב.

התראות מקטע: הפעלה או השבתה של ההנחיות המתריעות על התקרבות למקטעים.

הערכה עצמית: מגדיר את התדירות של הערכת המאמץ המוערך שלך עבור הפעילות (הפעלת הערכה עצמית, עמוד 169).

מעקב סטטיסטי: להפעלת מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף.

זיהוי תנועה: ההגדרה הזו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

שינוי ספורט אוט' של שחייה וריצה: מאפשר לך לבצע מעבר אוטומטי בין החלק של השחייה לחלק של הריצה בפעילות ספורט מגוונת של שחייה וריצה.

מעברים: להפעלת מעברים עבור פעילויות ספורט מגוונות.

התראות רטט: מאפשר התראות שמודיעות לך על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

סרטוני אימון: מאפשר הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. הנפשות זמינות עבור אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.

Customizing the Data Screens (Outdoor watch)	Title
GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.7	Version
2	Revision
.Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפריסה והתוכן של מסכי הנתונים עבור כל פעילות.

1 החזק את 

2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר מסכי נתונים.

6 בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.

7 בחר אפשרות:

- בחר פריסה כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
- בחר שדות נתונים כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
- בחר שינוי סדר כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
- בחר הסר כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.

8 במידת הצורך, בחר הוסף חדש כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

Adding a Map to an Activity (outdoor watch)	Title
GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.3	Version
2	Revision
.Fixed first step for consistency	Changes
Released	Status
14:26:55 01/05/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר מסכי נתונים > הוסף חדש > מפה.

Activity Alerts (outdoor watch)	Title
GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
10	Version
2	Revision
Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

התראות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרת.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך ששיגי לך התראה ברגע שאתה שורף כמות קלוריות מסוימת.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך ששיגי התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך ששיגי התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
סיבובים לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גובה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה אודות אזורי דופק , עמוד 52 חשובי אזור דופק , עמוד 53.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
קצב	חוזרת	תוכל להגדיר קצב יעד לשחייה.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.
טיימר מסלול	חוזרת	תוכל להגדיר מרווח טיימר מסלול בשניות.

Setting an Alert (outdoor watch)	Title
GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
06:59:44 28/10/2021	Last Modified
gerson	Author

הגדרת התראה



1 לחץ ממושכות על

2 בחר פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר התראות.

6 בחר אפשרות:

• בחר הוסף חדש כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.

• בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.

7 במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.

8 בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.

9 במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

Activity Map Settings	Title
GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרות מפת פעילות

באפשרותך להתאים אישית את המראה של מסך מפת הנתונים עבור כל פעילות.

לחץ לחיצה ארוכה על  בחר **הגדרות** < **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **מפה**.

הגדר מפות: הצגה או הסתרה של נתונים ממוצרי מפה מותקנת.

שימוש הג' מערכת: מאפשר להתקן להשתמש בהעדפות מהגדרות מפת המערכת.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

רישום נתיב: הצגה או הסתרה של יומן הנתונים, או הנתיב שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע הנתיב: שינוי הצבע של יומן הנתיבים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ימי: הגדרת המפה לתצוגת נתונים במצב ימי.

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

Routing Settings (fenix)	Title
GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Added sentence about not all settings available for all activities	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

הגדרות ניתוב

באפשרותך לשנות את הגדרות הניתוב כדי להתאים אישית את האופן שבו השעון מחשב מסלולים עבור כל פעילות.

הערה: לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

לחץ לחיצה ממושכת על , בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **ניתוב**.

פעילות: להגדרת פעילות עבור ניתוב. השעון מחשב נתיבים הממוטבים עבור סוג הפעילות שאתה מבצע.

מסלול לפי פופולריות: לחישוב מסלולים בהתבסס על הריצות והרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.

מסלולים: להגדרת אופן הניווט במסלולים באמצעות השעון. השתמש באפשרות לפי המסלול כדי לנווט במסלול בדיוק כפי שהוא מופיע, מבלי לחשב מחדש. השתמש באפשרות שימוש במפה כדי לנווט במסלול באמצעות מפות הניתנות לניתוב, ולחשב מחדש את המסלול אם אתה מתרחק ממנו.

שיטת חישוב: להגדרת שיטת החישוב לצורך מזעור הזמן, המרחק או העליה במסלולים.

הימנעויות: להגדרת סוגי הדרכים או התעבורה שיש להימנע מהם במסלולים.

סוג: להגדרת אופן הפעולה של המצביע שמופיע במהלך ניתוב ישיר.

Auto Lap (fenix 2)	Title
GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7	Identifier
HE-IL	Language
.Base on concept topic from forerunner 910XT manual	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
22:45:37 22/04/2017	Last Modified
gerson	Author

Auto Lap

Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)	Title
GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48	Identifier
HE-IL	Language
.Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2	Description
4	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.	Changes
.Removed postreq	Status
Released	Last Modified
09:42:47 22/03/2019	Author
gerson	

סימון הקפות לפי מרחק

באמצעות Auto Lap ניתן לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Lap**.

6 בחר אפשרות:

• בחר **Auto Lap** כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.

• בחר **מרחק אוטומטי** כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צילי השמע מופעלים (**הגדרות מערכת, עמוד 178**).

Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)	Title
GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC	Identifier
HE-IL	Language
.Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3	Description
3	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

באפשרותך להתאים אישית שדה נתונים אחד או שני שדות נתונים המופיעים בהודעה של התראת הקפה.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Lap < התראת הקפה**.

6 בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.

7 בחר **תצוגה מקדימה** (אופציונלי).

Enabling Auto Pause	Title
GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF	Identifier
HE-IL	Language
.Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2	Description
4	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

הפעלת Auto Pause

ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **Auto Pause**.

6 בחר אפשרות:

- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **בהפסקה**.
- כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

Enabling Auto Climb	Title
GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **טיפוס אוטומטי** < **מצב**.

6 בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.

7 בחר אפשרות:

- בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
 - בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
 - בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
 - בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
 - בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.
- הערה:** האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

Enabling Self Evaluation	Title
GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save-as from Enduro	Changes
Released	Status
06:55:47 27/05/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

הפעלת הערכה עצמית

לאחר שתשמור פעילות, תוכל להעריך את המאמץ המוערך שלך וכיצד הרגשת במהלך הפעילות (**הערכת פעילות, עמוד 7**). תוכל לבחון את מידע ההערכה שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר הערכה עצמית.

6 בחר אפשרות:

- כדי לבצע הערכה רק לאחר אימונים בעלי מבנה או מרווחים בחר אימונים בלבד.
- כדי לבצע הערכה לאחר כל פעילות, בחר תמיד.

3D Speed and Distance	Title
GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC	Identifier
HE-IL	Language
Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
jhenson	Author

מהירות ומרחק בתלת-ממד

באפשרותך להגדיר מהירות ומרחק בתלת-ממד כדי לחשב את המהירות או המרחק שלך באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית שלך על הקרקע. באפשרותך להשתמש באפשרות במהלך פעילויות כגון גלישה, טיפוס, ניווט, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

Using Auto Scroll (fenix 2)	Title
GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67	Identifier
HE-IL	Language
.Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI	Description
3	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
gerson	Author

שימוש בגלילה אוטומטית

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהטיימר פועל.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר גלילה אוטומטית.

6 בחר מהירות תצוגה.

Changing the GPS Setting	Title
GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period	Changes
Released	Status
09:31:13 21/08/2019	Last Modified
wiederan	Author

שינוי הגדרת GPS

לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.

3 בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר GPS.

6 בחר אפשרות:

- בחר **GPS בלבד** כדי להפעיל את מערכת לוויין ה-GPS המוגדרת.
 - בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לוויין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
 - בחר **UltraTrac** כדי לתעד נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (*UltraTrac*, עמוד 171).
- הערה: השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד (*GPS ומערכות לוויין אחרות*, עמוד 171).

About GPS and GLONASS	Title
GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
Adding more satellite systems	Changes
Released	Status
13:04:08 28/10/2020	Last Modified
gerson	Author

GPS ומערכות לוויין אחרות

שימוש ב-GPS ובמערכת לוויין נוספת יחד מספק ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש במערכות מרובות יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

ההתקן שלך יכול להשתמש במערכות ניווט לווייניות גלובליות (GNSS) אלה.

GLONASS: מערך לוויינים שנבנה על-ידי רוסיה.

GALILEO: מערך לוויינים שנבנה על-ידי סוכנות החלל האירופית.

UltraTrac (outdoor watch)	Title
GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
semrau	Author

UltraTrac

התכונה UltraTrac היא הגדרת GPS שרושמת נקודות מעקב ונתוני חיישן בתדירות נמוכה יותר. הפעלת התכונה UltraTrac עובר פעילויות משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיכות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

Power Save Timeout Settings (outdoor watch)	Title
GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

הגדרות הזמן הקצוב קובעות כמה זמן ההתקן נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. לחץ לחיצה ארוכה על **≡** בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר **זמן קצוב לחיסכון בחשמל** כדי להתאים את הגדרות הזמן הקצוב של הפעילות.

רגיל: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

הארכת זמן: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב עם הגדרת הזמן הממושכת יותר עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

Removing an Activity or App	Title
GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Updating variable in last step	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

הסרת פעילות או יישום

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > פעילויות ויישומים.

3 בחר פעילות.

4 בחר אפשרות:

- כדי להסיר פעילות מרשימת המועדפים, בחר **הסר מהמועדפים**.
- כדי למחוק את הפעילות מרשימת היישומים, בחר **הסרה מהרשימה**.

GroupTrack Settings	Title
GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

GroupTrack הגדרות

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **בטיחות ומעקב > GroupTrack**.

הצג במפה: האפשרות מאפשרת לך להציג חיבורים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

סוגי פעילויות: האפשרות מאפשרת לך לבחור את סוגי הפעילות שיופיעו במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

Watch Face Settings (outdoor watch)	Title
GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
semrau	Author

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ.

Customizing the Watch Face (fenix 7)	Title
GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
.Adding options for MARQ. Removing some D2 options	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

התאמה אישית של פני השעון

לפני שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין פני שעון מחנות Connect IQ (תכונות Connect IQ, עמוד 115). באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר פרצוף שעון.
- 3 בחר UP או DOWN כדי לצפות בתצוגה מקדימה של אפשרויות פני שעון.
- 4 בחר הוסף חדש כדי לגלול בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.
- 5 בחר START < החל כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.
- 6 אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר START < התאם אישית.
- 7 בחר אפשרות:
 - כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיים, בחר חוגה.
 - כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיים, בחר מחוגים.
 - כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליים, בחר פריסה.
 - כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליים, בחר שניות.
 - כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר נתונים.
 - כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר צבע הדגשה.
 - כדי לשנות את צבע הרקע, בחר צבע רקע.
 - כדי לשמור את השינויים, בחר סיום.

Sensors Settings	Title
GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
petersenj	Author

הגדרות חיישנים

Compass Settings (Outdoor watch)	Title
GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.5	Version
2	Revision
.Branched to remove compass letters, but keep other changes	Changes
Released	Status
12:50:15 08/08/2019	Last Modified
cozmyer	Author

הגדרות מצפן

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > מצפן.

כיוול: מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (כיוול ידני של המצפן, עמוד 174).

תצוגה: הגדרת הכיוון במצפן למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (הגדרת ההפניה לצפון, עמוד 175).

מצב: הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (מופעל), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

Calibrating the Compass (Outdoor watch)	Title
GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

כיוול ידני של המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיוול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר חיישנים ואביזרים > מצפן > כיוול > התחל.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

Setting the North Reference	Title
GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Adding back User for last bullet	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
mckelvey	Author

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1 לחץ והחזק את .

2 בחר הגדרות > חישנים ואבזרים > מצפן > ייחוס לצפון.

3 בחר אפשרות:

- להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
- להגדרה אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
- להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
- להגדרה ידנית של ערך הנטייה המגנטית, בחר **משתמש**, הזן את הנטייה המגנטית ובחר **סיום**.

Altimeter Settings (Outdoor Watch)	Title
GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
.Added sensor mode from barometer settings topic	Changes
Released	Status
11:23:39 28/03/2022	Last Modified
cozmyer	Author

הגדרות מד-גובה

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **חישנים ואבזרים > מד גובה**.

כיוול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיוול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיוול עצמי בכל פעם שאתה משתמש במערכות לווין.

מצב חיישן: הגדרת המצב עבור החיישן. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. ניתן להשתמש באפשרות מד-גובה בלבד כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר בלבד כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)	Title
GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4	Identifier
HE-IL	Language
	Description
11	Version
2	Revision
.Have to select Enter Manually to calibrate manually now	Changes
Released	Status
11:23:39 28/03/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

כיוול מד הגובה הברומטרי

השעון שלך כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1 לחץ והחזק את 

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > מד גובה.

3 בחר אפשרות:

- לכיוול אוטומטי מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול אוטומטי** ובחר אפשרות.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיוול > הזן באופן ידני**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיוול > השתמש ב-DEM**.
- כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיוול > השתמש ב-GPS**.

Barometer Settings	Title
GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.	Changes
.There is an error in the RO	Status
Released	Last Modified
12:06:10 18/01/2022	Author
gerson	

הגדרות ברומטר

לחץ ממושכות על  ובחר **חיישנים ואביזרים > ברומטר**.

כיוול: מאפשר לך לכייל ידנית את חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים בווידיג'ט ברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

מצב שעון: להגדרת החיישן המשמש במצב שעון. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. באפשרותך להשתמש באפשרות מד גובה כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

לחץ: להגדרת האופן שבו ההתקן מציג נתוני לחץ.

Calibrating the Barometer	Title
GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
.Need to select Enter Manually to calibrate manually now	Changes
Released	Status
11:23:39 28/03/2022	Last Modified
burzinskittu	Author

כיוול הברומטר

השעון כבר כויל בבית היצרן והשעון משתמש בכיוול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל דנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

1 לחץ והחזק את 

2 בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > ברומטר > כיוול.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון (אופציונלי), בחר הזן באופן ידני.
- כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר השתמש ב-DEM.
- כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר השתמש ב-GPS.

XERO Laser Location Settings	Title
GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
mall	Author

הגדרות מיקום לייזר של Xero

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים ([שיוך החיישנים האלחוטיים](#), עמוד 152).

לחץ לחיצה ארוכה על  ובחר חיישנים ואביזרים > מיקומי XERO > מיקומי לייזר.

בזמן פעילות: מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשויך במהלך פעילות.

מצב שיתוף: מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

System Settings (outdoor watch)	Title
GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.14	Version
2	Revision
.Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR	Changes
Released	Status
11:54:39 11/03/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

הגדרות מערכת

החזק את  ובחר באפשרות הגדרות < מערכת.

שפה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: כוונן הגדרות זמן ([הגדרות זמן, עמוד 179](#)).

תאורה אחורית: כוונן הגדרות תאורה אחורית ([שינוי הגדרות תאורה אחורית, עמוד 180](#)).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים, התראות ורטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע. השתמש באפשרות זמן שינה כדי להדליק את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בחשבון Garmin Connect.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת לך להקצות קיצורים למקשי ההתקן ([התאמה אישית של מקשי הקיצור, עמוד 180](#)).

נעילה אוטומטית: מאפשר לך לנעול את המקשים אוטומטית כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

יחידות: הגדרת יחידות המידה בהן נעשה שימוש בהתקן ([שינוי יחידות המידה, עמוד 181](#)).

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים.

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

מצב USB: הגדרת ההתקן לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות ([איפוס כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 202](#)).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדה באמצעות Garmin Express. השתמש באפשרות עדכון אוטומטי כדי לאפשר להתקן להוריד את עדכון התוכנה האחרון Wi-Fi כשיש חיבור מזין.

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

Time Settings (Outdoor watch)	Title
GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
.Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products	Changes
Released	Status
10:25:07 29/08/2019	Last Modified
gerson	Author

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ממושכת על , ובחר **מערכת < שעה**.

תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של ההתקן. האפשרויות אוטומטיות מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם היא במצב ידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (**הגדרת התראות שעה, עמוד 179**).

סנכרון עם GPS: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני עם ה-GPS בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (**סנכרון השעה עם GPS, עמוד 185**).

Setting Time Alerts	Title
GUID-E3FEFE4A-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix SV	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pullins	Author

הגדרת התראות שעה

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר **מערכת < זמן < התראות**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפיות לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה < מצב < מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפיות לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה < מצב < מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה < מופעל**.

Changing the Screen Settings	Title
GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.3	Version
2	Revision
.Updated step 1	Changes
Released	Status
12:50:15 08/08/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

שינוי הגדרות תאורה אחורית

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > מערכת > תאורה אחורית.
- 3 בחר אפשרות:
 - בחר בזמן פעילות.
 - בחר לא בזמן פעילות.
- 4 בחר אפשרות:
 - בחר מקשים להדלקת התאורה האחורית ללחיצות מקשים.
 - בחר התראות להדלקת התאורה האחורית עבור התראות.
 - בחר מחווה כדי להפעיל את התאורה האחורית כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
 - בחר זמן קצוב כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתאורה האחורית תכבה.
 - בחר בהירות כדי להגדיר את רמת הבהירות של התאורה האחורית.

Customizing the Hot Keys (fenix 6)	Title
GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.3	Version
2	Revision
.Updated first step for consistency	Changes
Released	Status
12:50:15 08/08/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של מקשים מסוימים ושילובי מקשים.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > מערכת > הגדר מקשים.
- 3 בחר במקש או בשילוב של מקשים שאותם תרצה להתאים אישית.
- 4 בחר בפונקציה.

Changing the Units of Measure	Title
GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2.1.1	Version
2	Revision
.Updating first sentence to make generic--more options added	Changes
Released	Status
08:59:44 08/02/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה המוצגות בהתקן.

1 מפרצוף השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > מערכת > יחידות.

3 בחר סוג מידה.

4 בחר יחידת מידה.

Clocks	Title
GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
New Clocks menu for MARQ, fenix 6	Changes
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

שעונים

Setting an Alarm (FR 645)	Title
GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
wiederan	Author

הגדרת שעות מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה להשמעת צליל יחיד או להשמעה חוזרת באופן סדיר.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעות מעורר < הוסף שעות מעורר.
- 3 בחר שעה והזן את שעת ההתראה.
- 4 בחר חזרה, ובחר את זמני ההשמעה החוזרת של ההתראה (אופציונלי).
- 5 בחר צלילים ולאחר מכן בחר סוג התראה (אופציונלי).
- 6 בחר תאורה אחורית < מופעל כדי להפעיל את התאורה האחורית ביחד עם ההתראה.
- 7 בחר תווית, ובחר תיאור עבור ההתראה (אופציונלי).

Editing an Alarm	Title
GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1	Version
2	Revision
.Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version	Changes
Released	Status
14:26:55 01/05/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

מחיקת התראה

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר שעות מעורר.
- 3 בחר התראה.
- 4 בחר מחק.

Starting the Countdown Timer	Title
GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.has Options not three dots. Use the option_menu variable 945	Changes
Released	Status
15:33:29 02/06/2021	Last Modified
wiederan	Author

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר **טיימר**.
- הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים.
- 3 הזן את השעה.
- 4 במידת הצורך, בחר באפשרות:
 - בחר **אפשרויות** < **שמור טיימר** כדי לשמור את טיימר הספירה לאחור.
 - בחר **אפשרויות** < **הפעל מחדש** < **מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שפעולתו מסתיימת.
 - בחר **אפשרויות** < **צלילים**, ובחר סוג של התראה.
- 5 בחר **START**.

Using the Stopwatch	Title
GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.No english change. Versioned to fix HE	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pullins	Author

שימוש בשעון העצר

- 1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
- 2 בחר **שעון עצר**.
- הערה: ייתכן שיהיה עליך להוסיף את הפריט הזה לתפריט הפקדים.
- 3 בחר **START** כדי להפעיל את שעון העצר.
- 4 בחר **LAP** כדי להפעיל מחדש את שעון העצר של ההקפה ①.



- הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.
- 5 בחר **START** כדי לעצור את שני הטיימרים.
- 6 בחר **OPTIONS**.
- 7 שמור את הזמן שתועד כפעילות בהיסטוריה שלך (אופציונלי).

Syncing the Time with GPS	Title
GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
semrau	Author

סנכרון השעה עם GPS

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין, ההתקן מזהה את אזורי הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה עם GPS באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > מערכת > שעה > סנכרן עם GPS.
- 3 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים ([השגת אותות לוויין, עמוד 201](#)).

Setting the Time Manually	Title
GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Condition Settings menu	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
mcdanielm	Author

הגדרת שעה באופן ידני

- 1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 בחר הגדרות > מערכת > שעה > הגדר שעה > ידני.
- 3 בחר שעה, והזן את השעה ביום.

VIRB Remote (Generic)	Title
GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4	Identifier
HE-IL	Language
.Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets	Description
4	Version
2	Revision
.Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website	Changes
Released	Status
09:07:50 19/05/2021	Last Modified
cozmyer	Author

השלט של VIRB

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך.

Controlling a VIRB Action Camera	Title
GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
- 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152*).
- 3 הווידיג'ט של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ללולאת הווידיג'טים.
- 4 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידיג'ט של VIRB.
- 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
- 5 בחר אפשרות:
 - כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידיאו מופיע במסך Forerunner.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
 - כדי לשנות את הגדרות הווידיאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

Controlling a VIRB Action Camera During an Activity	Title
GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu	Changes
Released	Status
10:33:04 01/10/2019	Last Modified
gerson	Author

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

- 1 הפעל את מצלמת VIRB.
 - 2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון Forerunner שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים, עמוד 152*).
 - 3 כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.
 - 4 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.
 - 5 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.
 - 6 לחץ ממושכות על  לחץ **VIRB מרחוק**.
 - 7 בחר אפשרות:
- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > התחל/עצור טיימר**.
 - **הערה:** הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
 - כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות > מצב הקלטה > ידני**.
 - כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.
 - מונה הווידאו מופיע במסך Forerunner.
 - כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
 - כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
 - כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רציף**.
 - כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
 - כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

Device Information	Title
GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:33:12 31/03/2014	Last Modified
wiederan	Author

פרטי ההתקן

Viewing Device Information - e-label	Title
GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.	Changes
.Moved back under System menu	
Released	Status
09:42:47 22/03/2019	Last Modified
gerson	Author

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי המכשיר, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

1 לחץ ממושכות על .

2 בחר מערכת > אודות.

Viewing Regulatory and Compliance Information	Title
GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.1.1.3	Version
2	Revision
.Fixing punctuation in step 1	Changes
Released	Status
14:24:10 16/09/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על .

2 בחר הגדרות > מערכת > אודות.

Charging the Watch (universal charger)	Title
GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Changed computer to USB charging port	Changes
Released	Status
11:27:38 02/03/2022	Last Modified
cozmyer	Author

טעינת ההתקן

אזהרה ⚠

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (טיפול בהתקן, עמוד 193).

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.

3 המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

Tips for Charging the Device	Title
GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
semrau	Author

עצות לטעינת ההתקן

- 1 חבר את המטען בבטחה להתקן כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת ההתקן, עמוד 189).
באפשרותך לטעון את ההתקן על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב. טעינת סוללה ריקה נמשכת עד שעתיים.
- 2 הסר את המטען מההתקן לאחר שרמת טעינת הסוללה מגיעה ל-100%.

Specifications - heading only	Title
GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV	Changes
Released	Status
11:13:54 21/06/2016	Last Modified
semrau	Author

מפרטים

Specifications_945M_OM	Title
GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
fix footnote wcag	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiederan	Author

Forerunner מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי סוללה, מצב שעון	עד 2 שבועות עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם וצמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב שעון עם מוזיקה	עד 14 שעות, עם מעקב אחר פעילות, התראות בטלפון החכם, צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב פעילות	עד 36 שעות, במצב GPS עם צמיד חיישן דופק
חיי סוללה, מצב פעילות עם מוזיקה	עד 10 שעות במצב GPS עם צמיד חיישן דופק והשמעת מוזיקה
חיי סוללה, מצב UltraTrac, ללא השמעת מוזיקה	עד 60 שעות עד 50 שעות, עם צמיד חיישן דופק
אחסון מדיה	עד 1,000 שירים
דירוג מים	שחייה, 5 ATM ¹
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 45°C (מ-4°F עד 113°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-9 dBm נומינלי

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

Specifications - HRM Pro	Title
GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
Fix title for bundles or Forerunner pubs	Changes
Released	Status
10:11:50 08/04/2022	Last Modified
wiederan	Author

HRM-Pro מפרטים

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, 3 וולט
חיי הסוללה	עד לשנה אחת בהפעלה של שעה ביום
עמידות במים	15 ATM
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 50°C (מ-14°F עד 122°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-8 dBm נומינלי

HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)	Title
GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
Fixing footnote for accessibility	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
mcdanielm	Author

מפרטי HRM-Swim ומפרטי HRM-Tri

סוג סוללה	סוללת CR2032 הניתנת להחלפה על-ידי המשתמש, (3 וולט)
חיי סוללת HRM-Swim	עד 18 חודשים (כ-3 שעות בשבוע)
חיי סוללת HRM-Tri	עד 10 חודשים לאימון טריאתלון (כ-1 שעה/ליום)
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-10°C עד 50°C (מ-14°F עד 122°F)
פרוטוקול/תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-1 dBm נומינלי
דירוג מים	שחייה, 15 ATM

² ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

Device Care - watch	Title
GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
Added condition for leather bands	Changes
Released	Status
12:48:39 22/02/2018	Last Modified
cozmyer	Author

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

Cleaning the Watch	Title
GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
No English change. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

ניקוי השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה.

1 נגב את השעון במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.

2 נגב את ההתקן לייבוש.

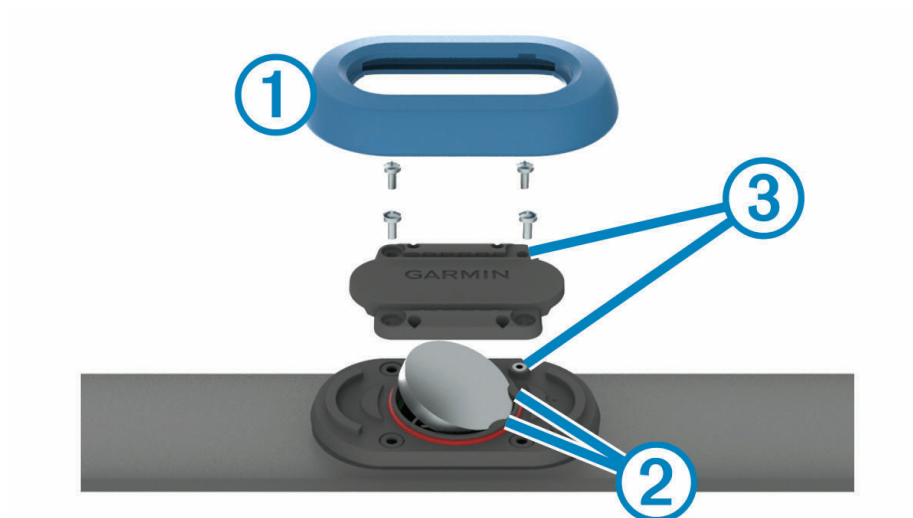
לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.

עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)	Title
GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
gerson	Author

החלפת הסוללה של חיישן הדופק

- 1 הסר את השרוול ① ממודול חיישן הדופק.
- 2 השתמש במברג פיליפס (00) קטן כדי להסיר את ארבעת הברגים שבחזית המודול.
- 3 הסר את המכסה והסוללה.



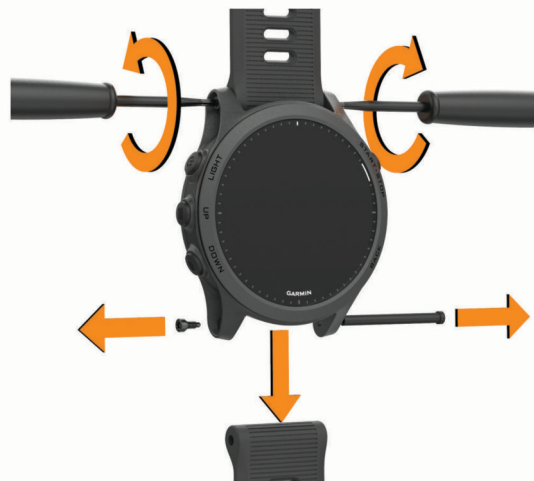
- 4 חכה 30 שניות.
 - 5 הכנס את הסוללה החדשה מתחת לשתי לשוניות הפלסטיק ② כאשר הקוטב החיובי שלה פונה כלפי מעלה.
הערה: אל תגרום נזק לאטם הטבעתי ואל תאבד אותו.
האטם הטבעתי צריך להישאר מסביב לטבעת הפלסטיק המוגבהת.
 - 6 החזר את המכסה האחורי ואת ארבעת הברגים.
שים לב לכיוון המכסה הקדמי. הבורג המוגבה ③ צריך להתאים לחור של הבורג המוגבה התואם שבמכסה הקדמי.
הערה: אל תהדק חזק מדי את הברגים.
 - 7 החלף את השרוול.
- לאחר החלפת הסוללה של חיישן הדופק, ייתכן שתצטרך להתאים מחדש את חיישן הדופק להתקן.

Changing the Bands	Title
GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
save as	Changes
Released	Status
07:46:14 12/11/2019	Last Modified
wiedaran	Author

החלפת הרצועות

תוכל להחליף את הרצועות ברצועות Forerunner חדשות או רצועות QuickFit® תואמות.

1 השתמש בשני מברגים כדי לשחרר את הפינים.



2 הסר את הפינים.

3 בחר אפשרות:

- כדי להתקין רצועות Forerunner ישר את הרצועות החדשות והחלף את הפינים באמצעות שני המברגים.
- כדי להתקין רצועות QuickFit החלף את הפינים ודחוף את הרצועות החדשות עד שיכנסו למקומן.





הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

Troubleshooting	Title
GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
23:05:12 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

פתרון בעיות

Product Updates (formerly Support and Updates)	Title
GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA	Identifier
HE-IL	Language
	Description
16	Version
2	Revision
.Fixing Wi-Fi conditions	Changes
Released	Status
11:27:38 02/03/2022	Last Modified
cozmyer	Author

עדכוני מוצרים

המכשיר שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi. באפשרותך לבדוק אם קיימים עדכונים באופן ידני מהגדרות המערכת (**הגדרות מערכת, עמוד 178**). במחשב, התקן את www.garmin.com Garmin Express (www.garmin.com/express). בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect. דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

Setting Up Garmin Express	Title
GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB	Identifier
HE-IL	Language
	Description
12	Version
2	Revision
.Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward	Changes
Released	Status
11:18:56 13/09/2016	Last Modified
mall	Author

הגדרת Garmin Express

- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

Getting More Information	Title
GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
8	Version
2	Revision
removed intosports and learning center (just redirects to support.com)	Changes
Released	Status
13:38:28 05/03/2019	Last Modified
wiederan	Author

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אבירים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

Activity Tracking (disclaimer)	Title
GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
.Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic	Changes
Released	Status
21:02:46 22/04/2017	Last Modified
gerson	Author

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

My daily step count does not appear	Title
GUID-7353AAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
23:01:25 22/04/2017	Last Modified
gerson	Author

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.
אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

My step count does not seem accurate	Title
GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
gerson	Author

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

The step counts on my device and Garmin Connect don't match	Title
GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA	Changes
Released	Status
10:11:57 19/08/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם יישום Garmin Express ([שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך](#), עמוד 135).
- סנכרן את ספירת הצעדים שלך עם היישום Garmin Connect ([סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect](#), עמוד 109).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או היישום Garmin Express אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

The floors climbed amount does not seem accurate	Title
GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Removed canned air sentence	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- חפש את חורי הברומטר הקטנים בגב ההתקן, ליד מגעי הטעינה, ונקה את האזור מסביב למגעי הטעינה.
- חסימה של חורי הברומטר עשויה להשפיע על ביצועי הברומטר. ניתן לשטוף את ההתקן במים כדי לנקות את האזור.
- לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.
- אל תאחז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

My intensity minutes are flashing	Title
GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Updated to comply with IM 2.0	Changes
Released	Status
06:55:47 27/05/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

Acquiring Satellite Signals	Title
GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com	Changes
Released	Status
11:37:50 09/04/2018	Last Modified
mcdanielm	Author

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 צא החוצה לשטח פתוח.
- 2 הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.
- 2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
- התליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

Improving GPS Satellite Reception	Title
GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.Removing "Mobile" from GCM	Changes
Released	Status
09:07:50 19/05/2021	Last Modified
mcdanielm	Author

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect:
 - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
 - סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתואם ל-Bluetooth.
 - חבר את ההתקן לחשבון Garmin Connect באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.
- בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin Connect, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.
- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

Resetting the Device	Title
GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
7	Version
2	Revision
.No English change. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

הפעלה מחדש של השעון

אם השעון מפסיק להגיב, ייתכן שעליך להפעיל אותו מחדש.

הערה: הפעלה מחדש של השעון עלולה לגרום למחיקה של הנתונים או ההגדרות שלך.

1 לחץ לחיצה ארוכה על  במשך 15 שניות.

השעון יכבה.

2 לחץ לחיצה ארוכה על  במשך שנייה אחת כדי להפעיל את השעון.

Restoring All Default Settings (music)	Title
GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950	Identifier
HE-IL	Language
	Description
4	Version
2	Revision
.No English change Versioned to fix DA	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
pullins	Author

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

לפני איפוס הגדרות ברירת המחדל, מומלץ לסנכרן את ההתקן עם אפליקציית Garmin Connect כדי להעלות את נתוני הפעילות.

הערה: פעולה זו מוחקת את כל המידע שהוזן על-ידי המשתמש ואת היסטוריית הפעילויות. אם הגדרת ארנק Garmin Pay, שחזור של הגדרות ברירת המחדל גורם גם למחיקה של הארנק מההתקן.

באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 מפני השעון, לחץ והחזק את .

2 בחר הגדרות > מערכת > איפוס.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה שלך, בחר **מחק כל הפעילויות**.
- כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כ**.
- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל פרטי הפעילות והמוזיקה המאוחסנת, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

Updating the Software Using the Garmin Connect App	Title
GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03	Identifier
HE-IL	Language
	Description
6	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
14:21:26 01/06/2022	Last Modified
pullins	Author

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם ([שייך הטלפון החכם שלך להתקן שלך](#), עמוד 105).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect ([סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect](#), עמוד 109).
כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

Updating the Software Using Garmin Express - USB and Wi-Fi	Title
GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
.Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence	Changes
Released	Status
12:48:39 22/02/2018	Last Modified
cozmyer	Author

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, דרוש לך חשבון Garmin Connect, ועליך להוריד את היישום Garmin Express.

- 1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
 - 2 כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.
 - 3 בצע את ההוראות שעל המסך.
 - 3 אל תנתק את ההתקן מהמחשב בזמן תהליך העדכון.
- הערה:** אם כבר הגדרת את ההתקן באמצעות קישוריות Wi-Fi, Garmin Connect יכול להוריד להתקן עדכוני תוכנה זמינים באופן אוטומטי כאשר הוא מתחבר באמצעות Wi-Fi.

My Device is in the Wrong Language	Title
GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
09:49:24 18/04/2018	Last Modified
mcdanielm	Author

השפה המוצגת בהתקן שלי שגויה

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה, ובחר אותו.
- 3 בחר את פריט הראשון ברשימה.
- 4 השתמש ב-UP וב-DOWN כדי לבחור את השפה.

?Is my smartphone compatible with my device	Title
GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2	Identifier
HE-IL	Language
	Description
5	Version
2	Revision
No English changes. Versioned to fix BG	Changes
Released	Status
09:37:08 20/07/2022	Last Modified
pullins	Author

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון Forerunner תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth. למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר www.garmin.com/ble.

My phone will not connect to the device	Title
GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.5	Version
2	Revision
.Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE	Changes
Released	Status
13:12:57 09/01/2020	Last Modified
mcdanielm	Author

הטלפון אינו מתחבר להתקן

אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומהגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קניית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחרהתקני **Garmin** < הוסף התקן כדי להיכנס למצב שיוך.
- בהתקן, לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT**, ובחר  כדי להפעיל את טכנולוגיית Bluetooth ולעבור למצב שיוך.

Maximizing Battery Life (Forerunners)	Title
GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1.1.4	Version
2	Revision
.Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M	Changes
Released	Status
10:19:52 11/03/2022	Last Modified
wiederan	Author

הארכת חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- כבה את מעקב הפעילויות (**כיבוי המעקב אחר הפעילויות**, עמוד 60).
- הפחת את הזמן הקצוב של התאורה האחורית (**שינוי הגדרות תאורה אחורית**, עמוד 180).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית.
- כבה את הטכנולוגיה האלחוטית של Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (**תכונות עם חיבור Bluetooth**, עמוד 109).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (**שידור נתוני דופק להתקני Garmin**, עמוד 66).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 67).
- **הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.
- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (**ניהול התראות**, עמוד 107).
- כבה את תכונת אוקסימטר הדופק (**כיבוי של צמיד חיישן הדופק**, עמוד 67).
- במהלך השהייה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות **המשך אחר כך** (**הפסקת פעילות**, עמוד 7).
- בחר את מרווח התייעוד **חכם** (**הגדרות מערכת**, עמוד 178).
- השתמש במצב GPS של UltraTrac לצורך הפעילות שלך (**UltraTrac**, עמוד 171).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.
- לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (**התאמה אישית של פני השעון**, עמוד 173).

The temperature reading is not accurate	Title
GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215	Identifier
HE-IL	Language
Troubleshooting topic	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
08:01:45 26/02/2018	Last Modified
petersenj	Author

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.

בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

Title	?How can I manually pair a sensor
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	HE-IL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	.new troubleshooting format, not new content
Status	Released
Last Modified	14:21:26 01/06/2022
Author	wiederan

כיצד ניתן לשייך חיישני ANT+ באופן ידני?

ניתן להשתמש בהגדרות ההתקן כדי לשייך חיישני ANT+ באופן ידני. בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ האלחוטית, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 בעת השיוך הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישני ANT+ אחרים.
 - 2 אם אתה משייך חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.
 - 3 חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.
 - 4 לחץ והחזק את  את **בחר הגדרות > חיישנים ואביזרים > הוסף חדש**.
 - 5 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש בכולם**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- לאחר השלמת שיוך החיישן להתקן, תופיע הודעה. נתוני החיישן מופיעים בלולאת דף הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

Title	?Can I use my Bluetooth sensor with my watch
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	HE-IL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	09:22:24 17/06/2022
Author	pullins

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

השעון תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן לשעון Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין השעון לחיישן. לאחר השיוך, השעון מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

- 1 החזק את .
 - 2 בחר **חיישנים ואביזרים > הוסף חדש**.
 - 3 בחר אפשרות:
 - בחר **חפש בכולם**.
 - בחר בסוג החיישן שלך.
- ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים ([התאמה אישית של מסכי הנתונים, עמוד 160](#)).

My music cuts out or my headphones do not stay connected	Title
GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist	Changes
Released	Status
12:06:10 18/01/2022	Last Modified
cozmyer	Author

המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן Forerunner המחובר לאוזניות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין ההתקן לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחוזה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- מומלץ ללבוש את האוזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן Forerunner.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות להעביר את השעון לפרק היד השני.

Appendix (title only Shared)	Title
GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109	Identifier
HE-IL	Language
	Description
2	Version
2	Revision
.No English change. Version to fix RO	Changes
Released	Status
07:36:21 08/01/2020	Last Modified
pullins	Author

נספח

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	HE-IL
Description	
Version	2.1.10
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	15:33:29 02/06/2021
Author	wiederan

שדות נתונים

הערה: לא כל שדות הנתונים זמינים עבור כל סוגי הפעילויות. חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

'קצב תנע' של בריכה אח' שהוש: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

FTP%: תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.

% דופק הקפה אחר: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% מדופק מרבי בהקפה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% ממוצע מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% ממוצע מעתודת הדופק: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.

% מעתודת הדופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

% מעתודת הדופק להקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

% עתודת דופק ממוצע במרווח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

% רוויית חמצן בשריר: האחוז המשוער של רוויית החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.

24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

ETE: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

GPS: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.

Intensity Factor: ה-Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power: ה-Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.

SWOLF בבריכה האחרונה: ציון ה-SwOLF בבריכה האחרונה שהושלמה.

SWOLF בהקפה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה הנוכחית.

SWOLF בהקפה אחרונה: ציון ה-SwOLF עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Swolf במרווח: ציון ה-SwOLF הממוצע במרווח הנוכחי.

Training Stress Score: ה-Training Stress Score עבור הפעילות הנוכחית.

אורך צעד: אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.

אורך צעד בהקפה: אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.

אורך צעד ממוצע: אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

אזור כוח: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

אחוז סוללה: אחוזי הסוללה הנוכחיים.

אחורי: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

איזון: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

איזון ב-10 ש': מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-30 ש': מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-3 ש': מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון בהקפה: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

איזון זמן מגע בקרקע: איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

איזון זמן מגע בקרקע להקפה: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.

איזון ממוצע: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

איזון ממוצע זמן מגע בקרקע: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

גובה GPS: הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.

גובה מינימלי: הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

גובה מרבי: הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). להתקן שלך דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דופק ממוצע במרווח: הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.

דופק מרבי במרווח: הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הגעה לנק' הבאה: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

הילוכים: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

הילוכים משולבים: שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.

היסט ממרכז הדוושה: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

היסט ממרכז הדוושה להקפה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

השפעת אימון אירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

השפעת אימון אנאירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן בעצירה: הזמן הכולל לאחר עצירה עבור הפעילות הנוכחית.

זמן הגעה משוער: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה בהקפה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן מגע עם הקרקע: משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.

זמן מגע עם הקרקע בהקפה: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן ספורט משולב: הזמן הכולל עבור כל סוגי הספורט בפעילות ספורט משולבת, כולל מעברים.

זמן עמידה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן עמידה בהקפה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זמן תנועה: זמן התנועה הכולל עבור הפעילות הנוכחית.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

זרימה: מידת העקביות שבה אתה שומר על המהירות והתנועה החלקה במהלך פניות בפעילות הנוכחית.

זרימה בהקפה: ניקוד הזרימה הכולל בהקפה הנוכחית.

חזרה ב: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

חלקות הדיווש: ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

טיימר מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

טעינה: עומס האימון עבור הפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.

יחס אנכי: היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

יחס אנכי בהקפה: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.

יחס אנכי ממוצע: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.

יחס גלישה: היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

יחס גלישה לנק' היעד: יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

יחס העברה: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.

יעילות המומנט: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.

ירידה בהקפה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

ירידה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

ירידה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

כוח: אופניים. תפוקת הכוח המרבית בוואט.

כוח: סקי. תפוקת הכוח המרבית בוואט. ההתקן חייב להיות מחובר לחיישן דופק תואם.

כוח/משקל: הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילוגרם.

כוח ב-10 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

כוח ב-30 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

כוח ב-3 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח בהקפה אחרונה: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מנורמל בהקפה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

כוח מנורמל בהקפה אחרונה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח מרבי: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה אחרונה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כיוון GPS: הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

לחץ ברומטרי: לחץ סביבה מכויל נוכחי.

לחץ סביבה: לחץ הסביבה שאינו מכיל.

מבטים חטופים בוידג'ט: ריצה. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.

PacePro: ריצה. קצב הפיצול הנוכחי שלך וקצב הפיצול ביעד.

מד איוון זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים המציג את האיוון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

מד דופק: סולם צבעים המציג את תחום הדופק הנוכחי.

מד השפעת האימון: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי שלך.

מד זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.

מד יחס אנכי: סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

מד מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

מד מתח: סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.

מד עלייה/ירידה כוללת: סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

מד תנועה אנכית: סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ליעד: קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות יחסית ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ימית: מהירות נוכחית הנמדדת ביחידות קשר.

מהירות ימית ממוצעת: המהירות הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ימית מרבית: המהירות המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות כוללת ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנועה ממוצעת: המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.

מייל ימי: המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

מיקום: המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

מיקום יעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (**מילון מונחים בשחייה, עמוד 20**). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

ממוצע היסט ממרכז הדושה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע זמן מגע עם הקרקע: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מרבית במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית מרווח כ- % עתודת דופק: האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית בירידה: הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרבית בעלייה: הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק אנכי ליעד: הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הפיצול הבא: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנ"צ הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לתנועה בהקפה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק ממוצע בכל תנועה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק ממוצע בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק מפוצל: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק נותר לפיצול: ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת ציון יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סה"כ לפני/אחרי: ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח זה: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוללת Di2: עוצמת הסוללה הנותרת של חיישן Di2.

סוללת הילוכים: מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.

סטייה מהמסלול: מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סך המוגלובין: ריכוז סך ההמוגלובין המשוער בשריר.

עבודה: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

עלייה בהקפה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

עלייה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

עלייה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

צעדים: מספר הצעדים במהלך הפעילות הנוכחית.

קדמי: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב הקפה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב יעד הפיצול הבא: קצב היעד עבור הפיצול הבא.

קצב יעד פיצול: קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב ממוצע ל-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב מפוצל: קצב היעד. הקצב עבור הפיצול הנוכחי.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (bpm).

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועות ממוצע: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

רמת קושי: מידת הקושי בפעילות הנוכחית, בהתבסס על גובה, שיפוע ושינויי כיוון מהירים.

רמת קושי בהקפה: ניקוד רמת הקושי הכולל בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

שיא שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

שיא שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועה אנכית: עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

תנועה אנכית בהקפה: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.

תנועה אנכית ממוצעת: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.

תנועות: שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות/דקה בהקפה אחרונה: קצב. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בבריקה האחרונה: מספר התנועות הכולל בבריקה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הארכובה. ההתקן שלך מוכרח להיות מחובר לאבזר מדידת הסיבוב כדי שנתונים אלה יופיעו.

תנועות לדקה: ריצה. צעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

VO2 Max. Standard Ratings	Title
GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
23:06:07 22/04/2017	Last Modified
wiederan	Author

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

FTP Ratings	Title
GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE	Identifier
HE-IL	Language
	Description
1	Version
2	Revision
	Changes
Released	Status
10:17:43 18/06/2018	Last Modified
gerson	Author

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונלי (FTP) לפי מגדר.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	05.5 ומעלה
מצוין	מ-93.3 עד 04.5
טוב	מ-79.2 עד 92.3
סביר	מ-23.2 עד 78.2
לא מאומן	פחות מ-23.2

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg)
מעולה	30.4 ומעלה
מצוין	מ-33.3 עד 29.4
טוב	מ-36.2 עד 32.3
סביר	מ-90.1 עד 35.2
לא מאומן	פחות מ-90.1

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערך אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (2010, CO: VeloPress, Boulder).

Wheel Size and Circumference	Title
GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C	Identifier
HE-IL	Language
	Description
3	Version
2	Revision
Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables	Changes
Released	Status
13:15:38 13/06/2018	Last Modified
cozmyer	Author

גודל גלגל והיקף

חישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבונים הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
75.1 × 20	1515
1-3/8 × 20	1615
1-3/8 × 22	1770
1-1/2 × 22	1785
1 × 24	1753
3/4 × 24 צינורי	1785
1-1/8 × 24	1795
75.1 × 24	1890
1-1/4 × 24	1905
00.2 × 24	1925
125.2 × 24	1965
7/8 × 26	1920
0.1-1 × 26	1913
1 × 26	1952
25.1 × 26	1953
1-1/8 × 26	1970
40.1 × 26	2005
50.1 × 26	2010
75.1 × 26	2023
95.1 × 26	2050
00.2 × 26	2055
1-3/8 × 26	2068
10.2 × 26	2068
125.2 × 26	2070
35.2 × 26	2083
1-1/2 × 26	2100
00.3 × 26	2170
1 × 27	2145
1-1/8 × 27	2155
1-1/4 × 27	2161
1-3/8 × 27	2169
29 × 2.1	2288

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
35A x 650	2090
38B x 650	2105
38A x 650	2125
18C x 700	2070
19C x 700	2080
20C x 700	2086
23C x 700	2096
25C x 700	2105
700C צינורי	2130
28C x 700	2136
30C x 700	2146
32C x 700	2155
35C x 700	2168
38C x 700	2180
40C x 700	2200
44C x 700	2235
45C x 700	2242
47C x 700	2268

Symbol Definitions	Title
GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2	Identifier
HE-IL	Language
Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories	Description
4	Version
2	Revision
.WCAG	Changes
Released	Status
10:33:04 01/10/2019	Last Modified
burzinskittu	Author

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן אן בתוויות האבזרים.

סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.



