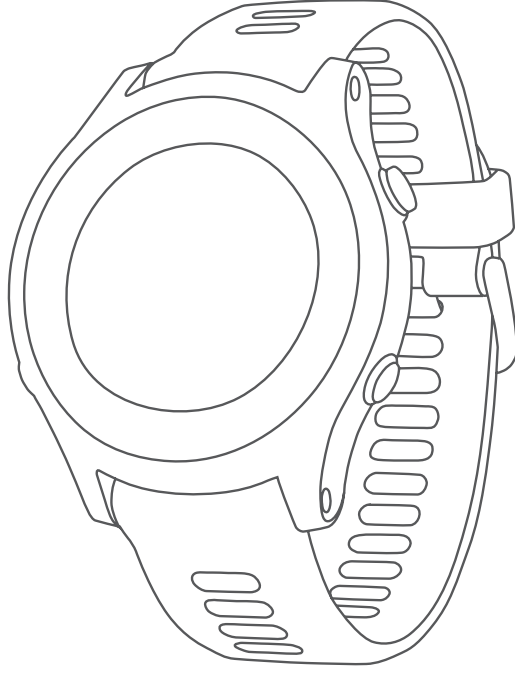


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Kullanma Kılavuzu

© 2019 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® ve Xero®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™, and Vector™, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™ Google LLC şirketinin ticari markasıdır. Apple®, iPhone®, iTunes® ve Mac®, Apple Inc. şirketinin ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Spotify® yazılımı, şu adresteki üçüncü taraf lisanslarına tabidir: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® ve Di2™, Shimano, Inc. şirketinin ticari markasıdır. STRAVA ve Strava™, Strava, Inc. şirketinin ticari markasıdır. Training Stress Score™, Intensity Factor™ ve Normalized Power™, Peakware, LLC. şirketinin ticari markasıdır. Wi-Fi®, Wi-Fi Alliance Corporation'ın tescilli markasıdır. Windows®, Microsoft Corporation'ın ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Zwift™, Zwift, Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

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

M/N: A03525

İçindekiler

Giriş.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	2
GPS Durumu ve Durum Simgeleri.....	3
Saatinizi Ayarlama.....	4
Etkinlikler ve Uygulamalar.....	4
Koşma.....	5
Etkinlik Başlatma.....	6
Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları....	6
Etkinlik Durdurma.....	7
Etkinlik Değerlendirme.....	8
Özel Etkinlik Oluşturma.....	8
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	9
Sanal Koşuya Çıkma.....	9
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	10
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	11
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları.....	12
Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme.....	12
HIIT Süreölçerleri.....	13
ANT+® İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı.....	13
İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme.....	14
Dış Mekan Etkinlikleri.....	15
Çoklu Spor.....	15
Triatlon Eğitimi.....	16
Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma.....	16
Çoklu Spor Etkinliklerini Kullanma veya Triatlon Eğitimi İpuçları.....	17
Pist Koşusuna Çıkma.....	17
Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları.....	18
Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme.....	18
Yüzme.....	19
Açık Denizde Yüzme.....	19
Havuzda Yüzme.....	20
Yüzme Sırasında Kalp Ritmi.....	20
Mesafe Kaydı.....	21
Yüzme Terimleri.....	21
Kulaç Türleri.....	22
Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları.....	22

Havuzda Yüzerken Dinlenme.....	23
Otomatik Dinlenme.....	23
Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma.....	24
Kayak ve Kış Sporları.....	24
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	25
Kros Kayağı Güç Verileri.....	25
Dağda Kayak Etkinliği Kaydetme..	26
Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme.....	27
Golf.....	27
Garmin Golf™ Uygulaması.....	28
Golf Oynama.....	28
Delik Bilgileri.....	29
Bayrağı Taşıma.....	30
Ölçülen Vuruşları Görüntüleme.....	30
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme.....	31
Skor Tutma.....	31
Skor Güncelleme.....	32
Sopa Sensörleri.....	32
Golf Yolölçerini Kullanma.....	32
İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme.....	33
Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma.....	34

Antrenman.....	34
Antrenmanlar.....	35
Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme.....	35
Antrenman Başlatma.....	36
Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme.....	36
Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma.....	37
Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme.....	37
Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme.....	38
Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme.....	38
Antrenman Takvimi Hakkında.....	39
Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....	39
Aralıklı Antrenmanlar.....	40
Aralıklı Antrenman Özelleştirme... ..	40
Aralıklı Antrenman Başlatma.....	41

Aralıklı Antrenmanı Durdurma.....	41
Virtual Partner® Özelliğini Kullanma...	42
Antrenman Hedefi Ayarlama.....	43
Antrenman Hedefini İptal Etme.....	43
Önceki Bir Etkinlikte Yarışma.....	44
PacePro Antrenmanı.....	44
Saatınızda PacePro Planı	
Oluşturma.....	45
PacePro Planı Başlatma.....	46
PacePro Planını Durdurma.....	47
Kişisel Rekorlar.....	47
Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	47
Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	48
Bir Kişisel Rekoru Silme.....	48
Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	49
Segmentler.....	49
Strava™ Segmentleri.....	50
Segmentte Yarışma.....	50
Segment Ayrıntılarını Görüntüleme..	51
Metronomu Kullanma.....	52
Genişletilmiş Ekran Modu.....	52
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	53
Fitness Hedefleri.....	53
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	54
Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama...	55
Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi	
Ayarlaması.....	56
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları..	56
Güç Bölgelerinizi Ayarlama.....	57
Antrenman Durumunuzu Duraklatma..	57
Duraklatılan Antrenman Durumunuzu	
Sürdürme.....	58

Etkinlik İzleme..... 58

Otomatik Hedef.....	59
Hareket Uyarısını Kullanma.....	59
Uyku İzleme.....	60
Otomatik Uyku İzleme Özelliğini	
Kullanma.....	60
Rahatsız Etmeyin Modunu	
Kullanma.....	61
Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	61
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama.....	62
Garmin Move IQ™ Olayları.....	62
Etkinlik İzleme Ayarları.....	63
Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	63

Sıvı Tüketimi Takibi.....	64
Adet Döngüsü İzleme.....	64

Kalp Hızı Özellikleri..... 65

Bilekten Kalp Hızı.....	65
Saati Takma.....	66
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları.....	67
Kalp Hızı Pencere Ögesini	
Görüntüleme.....	68
Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına	
Yayınlama.....	69
Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında	
Yayınlama.....	69
Anormal Kalp Hızı Uyarısı	
Ayarlama.....	70
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü	
Kapatma.....	70
Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı..	71
HRM-Pro Aksesuarı.....	71
Kalp Hızı Monitörünü Takma.....	72
HRM-Pro Koşu Temposu ve	
Mesafesi.....	73
Koşu Temposunu ve Mesafeyi	
Kaydetmek İçin İpuçları.....	73
Sürekli Etkinlikler için Kalp Hızı	
Depolama.....	74
Kayıtlı Kalp Hızı Verilerine Erişme....	74
Havuzda Yüzme.....	75
Kalp Hızı Monitörünün Bakımı.....	75
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları.....	76
HRM-Swim Aksesuarı.....	76
Kalp Hızı Monitörünün Boyutunu	
Ayarlama.....	77
Kalp Hızı Monitörünü Takma.....	78
HRM-Swim Aksesuarını Kullanmaya	
Dair İpuçları.....	79
Veri Depolama Alanı.....	79
HRM-Tri Aksesuarı.....	79
Koşu Dinamikleri.....	80
Koşu Dinamikleri ile Antrenman	
Yapma.....	81
Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri	
Verileri.....	82
Yerle Temas Süresi Dengesi	
Verileri.....	83

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri	84
Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları	84
Performans Ölçümleri	85
Performans Bildirimlerini Kapatma ..	85
Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama	86
Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme	86
VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında	87
Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme	88
Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme	88
VO2 Maksimum Kaydını Kapatma	89
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi ..	89
Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu	90
Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme	90
Antrenman Etkisi Hakkında	91
Performans Durumu	92
Performans Durumunuzu Görüntüleme	92
Laktat Eşiği	93
Laktat Eşiğinizi Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme ..	94
FTP Tahmininizi Alma	95
FTP Testi Gerçekleştirme	96
Antrenman Durumu	97
Antrenman Durumu Seviyeleri	98
Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları	99
Antrenman Yüğü	99
Antrenman Yüğü Odağı	100
Toparlanma Süresi	101
Toparlanma Sürenizi Görüntüleme	101
Toparlanma Kalp Hızı	102
Nabız Oksimetresi	103
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma	104
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme	104
Tüm Gün Aklımasyon Modunu Açma	105

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları	105
Kalp Hızı Değişkenliği Stres Seviyenizi Görüntüleme	106
Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma	106
Body Battery	107
Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme	108
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları	109

Akıllı Özellikler 109

Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme	110
Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları	110
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme	111
Bildirimleri Görüntüleme	111
Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Akıllı Telefonunuzda Oynatma	112
Bildirimleri Yönetme	112
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma	113
Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma	113
Bluetooth Bağlantılı Özellikler	114
Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme	115
Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma	115
Pencere öğeleri	116
Pencere Öğelerini Görüntüleme	117
Günüm Hakkında	118
Kontroller Menüsünü Görüntüleme	118
Kontroller Menüsünü Özelleştirme	119
Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme	119
Müzik Kontrollerini Açma	120
Connect IQ Özellikleri	120
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme	121
Wi-Fi Bağlantı Özellikleri	121
Wi-Fi Ağına Bağlanma	122

Güvenlik ve İzleme Özellikleri 123

Acil Durum Kişileri Ekleme	123
----------------------------------	-----

Yardım İsteme.....	124	Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme.....	145
Kaza Algılama.....	124	Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma.....	145
Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma.....	125	Cihazınıza Rota Gönderme.....	146
GroupTrack Oturumu Başlatma.....	126	Rota Ayrıntılarını Görüntüleme...	146
GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları.....	127	Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma.....	147
Müzik.....	127	Konumunuzu Kaydetme.....	147
Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma.....	128	Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme...	148
Spotify®.....	128	Bir Rota Noktası Tasarlama.....	148
Spotify Uygulamasından Ses İçeriği İndirme.....	129	Variş Noktasına Gitme.....	149
Kişisel Ses İçeriği İndirme.....	129	İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme...	149
Müzik Dinleme.....	130	İlgilenilen Noktalr.....	150
Müzik Çalma Kontrolleri.....	131	Gör ve Git ile Navigasyon.....	150
Bağlı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme.....	132	Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme.....	151
Ses Modunu Değiştirme.....	132	Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç Noktasına Dönme.....	152
Bluetooth Kulaklığını Bağlama.....	133	Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma.....	152
Garmin Pay.....	133	Navigasyonu Durdurma.....	153
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	134	Harita.....	153
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	135	Haritayı Görüntüleme.....	153
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	136	Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme.....	154
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme...	136	Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon.....	155
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	137	Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma.....	155
Geçmiş.....	137	Harita Ayarları.....	156
Geçmiş Kullanma.....	138	Altimetre ve Barometre.....	156
Çoklu Spor Geçmişi.....	138	Pusula.....	157
Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	139	Navigasyon Ayarları.....	157
Veri Toplamlarını Görüntüleme.....	139	Harita Özelliklerini Özelleştirme.....	157
Yolölçeri Kullanma.....	140	Yön Göstergesi Ayarlama.....	158
Geçmiş Silme.....	140	Navigasyon Uyarılarını Ayarlama...	158
Garmin Connect.....	141	Kablosuz Sensörler.....	159
Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	142	Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme...	159
Veri Yönetimi.....	142	Ayak Podu.....	160
Dosya Silme.....	143	Ayak Podu Kullanarak Koşma.....	160
Navigasyon.....	144	Ayak Podu Kalibrasyonu.....	160
Etaplar.....	144	Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme.....	161
		Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre Etme.....	161

Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama.....	162
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma.....	162
Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma.....	163
Elektronik Vites Değiştiricileri Kullanma.....	163
Durumsal Farkındalık.....	163
Varia Kamera Kontrollerini Kullanma.....	164
tempe.....	164

Cihazınızı Özelleştirme..... 165

Etkinlik Listenizi Özelleştirme.....	165
Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme.....	166
Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	167
Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	169
Etkinliğe Harita Ekleme.....	169
Uyarılar.....	170
Bir Uyarı Ayarlama.....	171
Etkinlik Haritası Ayarları.....	172
Rota Tespiti Ayarları.....	173
Auto Lap.....	173
Turları Mesafeye Göre İşaretleme.....	174
Tur Uyarısı Mesajını Özelleştirme.....	174
Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme.....	175
Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme.....	176
Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme..	177
3B Hız ve Mesafe.....	177
Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	178
GPS Ayarını Değiştirme.....	178
GPS ve Diğer Uydu Sistemleri.....	179
UltraTrac.....	179
Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları.....	180
Bir Etkinliği veya Uygulamayı Kaldırma.....	180
GroupTrack Ayarları.....	181
Saat Görünümünü Ayarları.....	181
Saat Görünümünü Özelleştirme.....	182
Sensör Ayarları.....	182
Pusula Ayarları.....	183

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	183
Kuzey Referansını Ayarlama.....	184
Altimetre Ayarları.....	184
Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme.....	185
Barometre Ayarları.....	185
Barometreyi Kalibre Etme.....	186
Xero Lazer Konumu Ayarları.....	186
Sistem Ayarları.....	187
Saat Ayarları.....	188
Saat Uyarılarını Ayarlama.....	188
Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme.....	189
Kısayol Tuşlarını Özelleştirme.....	189
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	190
Saatler.....	190
Alarm Ayarlama.....	191
Alarm Silme.....	191
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma..	192
Kronometreyi Kullanma.....	193
Saati GPS ile Senkronize Etme.....	194
Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	194
VIRB Uzaktan Kumandası.....	194
VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme.....	195
VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme.....	196

Cihaz Bilgileri..... 196

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	197
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme.....	197
Cihazı Şarj Etme.....	198
Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları.....	199
Teknik Özellikler.....	199
Forerunner Teknik Özellikler.....	200
HRM-Pro Teknik Özellikler.....	201
HRM-Swim Teknik Özellikleri ve HRM-Tri Teknik Özellikleri.....	201
Cihaz Bakımı.....	202
Saati Temizleme.....	202
Kalp Hızı Monitörü Pilini Değiştirme.....	203
Kayışları Değiştirme.....	204

Sorun Giderme..... 205

Ürün Güncellemeleri.....	206
Garmin Express Uygulamasını	
Ayarlama.....	206
Daha Fazla Bilgi Alma.....	207
Etkinlik İzleme.....	207
Günlük adım sayım	
görüntülenmiyor.....	207
Adım sayım doğru olmayabilir.....	208
Cihazımdaki ve Garmin Connect	
hesabımdaki adım sayım	
eşleşmiyor.....	208
Çıkılan kat sayısı doğru	
olmayabilir.....	209
Yoğun olduğum dakikalar yanıp	
sönüyor.....	209
Uydu Sinyallerini Alma.....	210
GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma...	210
Saati Yeniden Başlatma.....	211
Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama.....	211
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	212
Garmin Express Kullanarak Yazılımı	
Güncelleme.....	212
Cihazımın Dili Yanlış.....	213
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	213
Telefonum cihaza bağlanmıyor.....	214
Pil Ömrünü Artırma.....	215
Sıcaklık okuması doğru değil.....	215
ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl	
eşleştirebilirim?.....	216
Bluetooth sensörümü saatimle birlikte	
kullanabilir miyim?.....	216
Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı	
kalmıyor.....	217

Ek..... 217

Veri Alanları.....	218
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri.....	225
FTP Değerleri.....	226
Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	227
Sembol Açıklamaları.....	230

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

Giriş

UYARI

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

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Cihaz Genel Bilgileri



①



LIGHT

Cihazı açmak için seçin.
Ekran parlaklığını açmak ve kapatmak için seçin.
Kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun.

②

START
STOP

Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak ve durdurmak için seçin.
Bir seçenek belirlemek ya da bir mesajı onaylamak için seçin.

③

BACK



Önceki ekrana geri dönmek için seçin.
Bir etkinlik sırasında tur, dinlenme veya geçiş kaydetmek için seçin.

④

DOWN



Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin.
Müzik kontrollerini ([Müzik](#), [sayfa 127](#)).

⑤

UP



Pencere öğeleri, veri ekranları, seçenekler ve ayarlar arasında gezinmek için seçin.
Menüyü görüntülemek için basılı tutun.
Bir etkinlik sırasında sporları manuel olarak değiştirmek için basılı tutun.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

GPS Durumu ve Durum Simgeleri

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

GPS	GPS durumu
	Pil durumu
	Akıllı telefon bağlantı durumu
	Wi-Fi® teknolojisi durumu
	Kalp hızı durumu
	Ayak podu durumu
	Running Dynamics Pod durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Bisiklet lambaları durumu
	Bisiklet radarı durumu
	Genişletilmiş ekran modu durumu
	Güç ölçer durumu
	tempe™ sensör durumu
	VIRB® kamera durumu

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:54
Author	mcdanielm

Saatinizi Ayarlama

Forerunner özelliklerinden tam olarak yararlanmak için bu görevleri tamamlayın.

- Forerunner cihazını Garmin Connect™ uygulamasını kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin ([Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 110](#)).
- Güvenlik özelliklerini ayarlayın ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri, sayfa 123](#)).
- Müziği ayarlayın ([Müzik, sayfa 127](#)).
- Wi-Fi ağlarını ayarlayın ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 122](#)).
- Garmin Pay™ cüzdanınızı ayarlayın ([Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma, sayfa 134](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	TR-TR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	burzinskititu

Etkinlikler ve Uygulamalar

Saatinizi iç mekan, dış mekan, atletizm ve fitness etkinlikleri için kullanabilirsiniz. Saat, bir etkinlik başlattığınızda sensör verilerini görüntüler ve kaydeder. Varsayılan etkinlikleri temel alarak özel etkinlikler veya yeni etkinlikler oluşturabilirsiniz ([Özel Etkinlik Oluşturma, sayfa 8](#)). Etkinliklerinizi tamamladığınızda bunları kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Ayrıca Connect IQ™ uygulamasını kullanarak saatinize Connect IQ etkinliklerini ve uygulamalarını ekleyebilirsiniz ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 120](#)).

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğuyla ilgili ayrıntılı bilgi için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Koşma

Cihazınıza kaydettiğiniz ilk fitness etkinliği bir koşu, sürüş veya dış mekan etkinliği olabilir. Etkinliğe başlatmadan önce cihazı şarj etmeniz gerekebilir (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 198*).

- 1 **START** öğesini seçin ve bir etkinlik belirleyin.
- 2 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
- 4 Koşuya çıkın.



- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için **Sürdür** öğesini seçin.
 - Koşuyu kaydetmek ve etkinlik zamanlayıcısını sıfırlamak için **Kaydet** öğesini seçin. Bir özet görüntülemek için koşuyu seçebilirsiniz.



- Koşuyu askıya almak ve kaydetmeye daha sonra devam etmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
- Bir tur işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
- Koşuyu silmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	TR-TR
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	pullins

Etkinlik Başlatma

Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse). İsteğe bağlı kablosuz sensörünüz varsa Forerunner cihazıyla eşleştirebilirsiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
NOT: Favori olarak ayarlanmış etkinlikler listenin başında görünür ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 165](#)).
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  simgesine tıklayın ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinlik seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin.
- 5 **GPS**  simgesi görünene kadar bekleyin.
Cihaz; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
NOT: Müzik kontrollerini açmak için etkinlik sırasında **DOWN** düğmesini basılı tutabilirsiniz.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:13:05
Author	cozmyer

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları

- Bir etkinliğe başlamadan önce cihazı şarj edin ([Cihazı Şarj Etme, sayfa 198](#)).
- Turları kaydetmek, yeni bir set veya hareket başlatmak ya da bir sonraki antrenman adımına geçmek için  simgesine basın.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesine basın.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pruekatie

Etkinlik Durdurma

1 **STOP** öğesine basın.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinliğinize devam etmek için **Sürdür** ögesini seçin.
 - Etkinliği kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** > ✓ > **Bitti** öğelerini seçin.
NOT: Öz değerlendirme etkinleştirilirse etkinlik için hissedilen eforunuzu girebilirsiniz ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 177](#)).
 - Etkinliğinizi duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Sonra Devam Et** ögesini seçin.
 - Bir turu işaretlemek için **Tur** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** > **TracBack** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına en dolaysız yoldan dönmek için **Bşln. Nkts Geri Dön** > **Navigasyon** ögesini seçin.
NOT: Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.
 - Etkinliğin sonundaki kalp hızınız ile iki dakika sonraki kalp hızınız arasındaki farkı ölçmek için **Toprlnma Kalp Hızı** ögesini seçin ve süreölçer geri sayım yaparken bekleyin.
 - Etkinliği silip saat moduna dönmek için **Sil** > **Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Etkinliği durdurduktan 30 dakika sonra cihaz etkinliği otomatik olarak kaydeder.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Etkinlik Değerlendirme

Bir etkinliği değerlendirmeden önce, Forerunner cihazınızda öz değerlendirme ayarını etkinleştirmeniz gerekir ([Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 177](#)).

Bir koşu, bisiklet veya yüzme etkinliği sırasında nasıl hissettiğinizi kaydedebilirsiniz.

1 Bir etkinliği tamamladıktan sonra **Kaydet** ögesini seçin ([Etkinlik Durdurma, sayfa 7](#)).

2 Hissedilen eforunuza karşılık gelen bir sayı seçin.

NOT: Öz değerlendirmeyi atlamak için **»** simgesini seçebilirsiniz.

3 Etkinlik sırasında nasıl hissettiğinizi seçin.

Değerlendirmeleri Garmin Connect uygulamasında görüntüleyebilirsiniz.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Özel Etkinlik Oluşturma

1 Saat görünümünde **START** > **Ekle** ögesini seçin.

2 Bir seçenek belirleyin:

- Kayıtlı etkinliklerinizin birinden yola çıkarak özel etkinliğinizi oluşturmak için **Kopyalanır Et.** ögesini seçin.
- Yeni bir özel etkinlik oluşturmak için **Diğer** ögesini seçin.

3 Gerekirse bir etkinlik türü seçin.

4 Bir ad seçin veya özel bir ad girin.

Yinelenen etkinlik adlarında bir sayı bulunur, örneğin: Bisiklet(2).

5 Bir seçenek belirleyin:

- Özel etkinlik ayarlarını özelleştirmek için bir seçenek belirleyin. Örneğin, veri ekranlarını veya otomatik özellikleri özelleştirebilirsiniz.
- Özel etkinliği kaydedip kullanmak için **Bitti** ögesini seçin.

6 Etkinliği favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	TR-TR
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	mcdanielm

Kapalı Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, kapalı mekandaki bir pistte koşma ya da sabit bir bisikleti veya iç mekan destek cihazını kullanma gibi kapalı mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 167*).

GPS kapalı halde koşarken veya yürürken hız, mesafe ve tempo cihazdaki akselometre ile hesaplanır. Akselometre kendi kendini kalibre eder. Hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğu, GPS kullanarak dış mekanda yapılan birkaç koşudan veya yürüyüşten sonra artar.

İPUCU: Koşu bandı tırabzanlarını tutmak doğruluğu düşürür. Yürüyüş hızını, mesafeyi ve tempoyu kaydetmek için isteğe bağlı bir ayak podu kullanabilirsiniz.

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

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Sanal Koşuya Çıkma

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

- 1 **START** > **Sanal Koşu** öğesini seçin.
- 2 Tabletinizde, dizüstü bilgisayarınızda veya akıllı telefonunuzda Zwift™ uygulamasını veya başka bir sanal antrenman uygulamasını açın.
- 3 Koşu etkinliği başlatmak ve cihazları eşleştirmek için ekrandaki talimatları uygulayın.
- 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
- 5 Koşunuzu tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** öğesini seçin.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	TR-TR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 1,5 km (1 mil) koşuttuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız koşu bandını her değiştirdiğinizde kalibrasyonu manuel olarak güncelleyebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 6](#)) ve koşu bandında en az 1,5 km (1 mil) koşun.
- 2 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** düğmesine basın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için **Kaydet** ögesini seçin.
Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre etmek için **Kalibre Et, Kaydet > Evet** ögesini seçin.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi cihazınıza girin.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasıdır. Garmin Connect kullanarak güç antrenmanları bulabilir ve oluşturabilir, saatinize gönderebilirsiniz.

1 **START** ögesine basın.

2 **Güç** ögesini seçin.

İlk kez güçlenme antrenmanı etkinliği kaydederken saatin hangi bileğinizde olduğunu seçmeniz gerekir.

3 Bir antrenman seçin.

NOT: Saatinize herhangi bir güç antrenmanı indirmediyse **Serbest > START** ögesini seçip 6. adıma gidebilirsiniz.

4 Antrenman adımlarının listesini görüntülemek için **DOWN** tuşuna basın (isteğe bağlı).

İPUCU: Antrenman adımlarını görüntülerken **START** düğmesine basarak seçilen egzersizin varsa bir animasyonunu görebilirsiniz.

5 Set süreölçerini başlatmak için **START > Antrenmanı Yap > START** düğmelerine basın.

6 İlk setinize başlayın.

Cihaz, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az dört tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.

İPUCU: Cihaz, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.

7 Seti bitirmek için  ögesine basın.

Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme süreölçeri görüntülenir.

8 Gerekirse tekrar sayısını düzenleyin.

İPUCU: Ayrıca set için kullanılan ağırlığı da ekleyebilirsiniz.

9 Dinlenmeyi bitirdiğinizde, bir sonraki setinize başlamak için  ögesine basın.

10 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.

11 Son setinizden sonra set süreölçerini durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

12 **Antr. Durdur > Kaydet** ögesini seçin.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	cozmyer

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında cihaza bakmayın.
Cihazla etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, cihazın takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman (HIIT) Kaydetme

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

- 1 Saat görünümünde **START** > **HIIT** ögesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Açık, yapılandırılmamış bir yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman (HIIT) etkinliği kaydetmek için **Serbest** ögesini seçin.
 - **HIIT Süreölçerleri** ([HIIT Süreölçerleri](#), [sayfa 13](#)) ögesini seçin.
 - Kaydedilen bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 3 Gerekirse ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 İlk turunuzu başlatmak için **START** ögesini seçin.
Cihazda geri sayan bir süreölçer ve geçerli kalp hızınız görüntülenir.
- 5 Gerekirse bir sonraki tura veya dinlenmeye manuel olarak gitmek için  ögesini seçin.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** ögesini seçin.
- 7 **Kaydet** ögesini seçin.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	wiederan

HIIT Süreölçerleri

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

AMRAP: AMRAP zamanlayıcı, belirli bir süre boyunca mümkün olduğu kadar çok tur kaydeder.

EMOM: EMOM zamanlayıcı, her dakikada dakika başında belirli sayıda hareket kaydeder.

Tabata: Tabata zamanlayıcı, 20 saniyelik maksimum çaba ve 10 saniyelik dinlenme aralıkları arasında geçiş yapar.

Özel: Hareket sürenizi, dinlenme sürenizi, hareket sayınızı ve tur sayınızı ayarlayabilirsiniz.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	TR-TR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	burzinskititu

ANT+ İç Mekan Destek Cihazı Kullanımı

Uyumlu bir ANT+ iç mekan destek cihazı kullanmadan önce bisikletinizi destek cihazınıza bağlayıp cihazınızla eşleştirmelisiniz ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

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

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **İç Mkn Bsklet** ögesini seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun.
- 4 **Akıllı Antr. Chz. Seçklri** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Sürüşe başlamak için **Serbest Sürüş** ögesini seçin.
 - Kayıtlı bir rotayı takip etmek için **Rotayı İzle** ögesini seçin ([Etaplar, sayfa 144](#)).
 - Kayıtlı bir antrenmanı takip etmek için **Antrenmanı İzle** ögesini seçin ([Antrenmanlar, sayfa 35](#)).
 - Hedef güç değerini belirlemek için **Güçü Ayarla** ögesini seçin.
 - Simülasyon düzey değerini belirlemek için **Düzeyi Ayarla** ögesini seçin.
 - İç mekan destek cihazı tarafından uygulanan direnç kuvvetini belirlemek için **Direnci Ayarla** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** düğmesine basın.
İç mekan destek cihazı, rotadaki veya parkurdaki yükseklik bilgilerine göre direnci artırır veya düşürür.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	pruekatie

İç Mekanda Tırmanış Etkinliği Kaydetme

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

1 **START** ögesine basın.

2 **İç Mknnda Trm.** ögesini seçin.

3 Rota istatistiklerini kaydetmek için **Evet** ögesini seçin.

4 Değerlendirme sistemi seçin.

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

5 Rotanın zorluk seviyesini seçin.

6 **START** düğmesine basın.

7 İlk rotanıza başlayın.

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

8 Rotayı bitirdiğinizde yere inin.

Dinlenme süreölçeri, yere indiğinizde otomatik olarak başlar.

NOT: Gerekirse rotayı bitirmek için  ögesine basabilirsiniz.

9 Bir seçenek belirleyin:

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

10 Rotadaki düşme sayısını girin.

11 Dinlendikten sonra,  ögesini seçin ve sonraki rotanıza başlayın.

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

13 **STOP** düğmesine basın.

14 **Kaydet** ögesini seçin.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	semrau

Dış Mekan Etkinlikleri

Forerunner cihazı, koşu ve bisiklet sürme gibi önceden yüklenmiş dış mekan etkinliklerine sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Yürüyüş veya kürek çekme gibi varsayılan etkinlikleri temel alan yeni etkinlikler ekleyebilirsiniz. Ayrıca cihazınıza özel etkinlikler ekleyebilirsiniz ([Özel Etkinlik Oluşturma](#), sayfa 8).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	wiedera

Çoklu Spor

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

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

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Triatlon Eğitimi

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

- 1 **START** > **Triatlon** ögesini seçin.
- 2 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 3 Her geçişin başında ve sonunda  ögesini seçin.
Geçiş özelliği, triatlon etkinlik ayarları için açılıp kapatılabilir.
- 4 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** ögesini seçin.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Çoklu Spor Etkinliği Oluşturma

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

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Çoklu Spor Etkinliklerini Kullanma veya Triatlon Eğitimi İpuçları

- İlk etkinliğinizi başlatmak için **START** ögesini seçin.
- Bir sonraki etkinliğe geçmek için  ögesini seçin.
Geçişler açıksa geçiş süresi, etkinlik sürelerinden ayrı olarak kaydedilir.
- Gerekirse bir sonraki etkinliği başlatmak için  ögesini seçin.
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Pist Koşusuna Çıkma

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

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

- 1 Açık hava pistinde ayakta durun.
- 2 **START > Pist Koşusu** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 1. kulvarda koşuyorsanız 10. adıma geçin.
- 5  ögesini basılı tutun.
- 6 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 7 **Şerit Numarası** ögesini seçin.
- 8 Kulvar numarasını seçin.
- 9 Etkinlik süreölçeri sayfasına dönmek için **BACK** düğmesini iki kez seçin.
- 10 **START** ögesini seçin.
- 11 Pistin etrafında koşun.
3 tur koşuttuktan sonra cihazınız pistin boyutlarını kaydeder ve parkur mesafenizi kalibre eder.
- 12 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP > Kaydet** ögesini seçin.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	wiederan

Pist Koşusu Kaydetme Hakkında İpuçları

- Pist koşusuna başlamadan önce GPS durum göstergesinin yeşile dönmesini bekleyin.
- Yeni bir pistteki ilk koşunuzda pist mesafesini kalibre etmek için en az 3 tur koşun.
Turu tamamlamak için başlangıç noktanızı biraz geçecek kadar koşmalısınız.
- Her turu aynı kulvarda koşun.
NOT: Varsayılan Auto Lap® mesafesi 1600 m veya pist etrafında 4 turdur.
- 1. kulvar dışında bir kulvar kullanıyorsanız etkinlik ayarlarından kulvar numarasını belirleyin.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	pullins

Ultra Koşu Etkinliğini Kaydetme

Ultra koşu etkinliğini kaydetmeden önce, bu koşu türünün VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 89](#)).

- 1 **START** > **Ultra Koşu** öğelerini seçin.
- 2 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
- 3 Koşmaya başlayın.
- 4 Bir turu kaydetmek ve dinlenme süreölçerini başlatmak için  simgesini seçin.
NOT: Tur kaydedip dinlenme süreölçerini başlatmak, yalnızca dinlenme süreölçerini başlatmak veya yalnızca tur kaydetmek için Tur Tuşu tuşunu etkinleştirebilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 167](#)).
- 5 Dinlendikten sonra koşmaya devam etmek için  simgesini seçin.
- 6 Koşunuzu tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** öğesini seçin.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	TR-TR
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	burzinskititu

Yüzme

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

NOT: Cihaz HRM-Pro™ ve HRM-Swim™ aksesuarıyla da uyumludur ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 71](#)).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Açık Denizde Yüzme

Mesafe, tempo ve kulaç hızı gibi yüzme verilerini kaydedebilirsiniz. Varsayılan açık denizde yüzme etkinliğine veri ekranı ekleyebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

- 1 **START > Açık Su** öğesini seçin.
- 2 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** öğesini seçin.
- 4 Yüzmeye başlayın.
- 5 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP > Kaydet** öğesini seçin.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Havuzda Yüzme

- 1 **START** > **Hvz Yüzme** ögesini seçin.
- 2 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 3 **START** ögesini seçin.
Cihaz yüzme verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 4 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 5 Ek veri sayfalarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 6 Dinlenirken etkinlik zamanlayıcısını duraklatmak için  ögesini seçin.
- 7 Etkinlik zamanlayıcısını yeniden başlatmak için  ögesini seçin.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **STOP** > **Kaydet** ögesini seçin.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Yüzme Sırasında Kalp Ritmi

DUYURU

Cihaz, yüzeyde yüzme için üretilmiştir. Cihazla tüplü dalış yapmak ürüne zarar verebilir ve garantiyi geçersiz kılar.

Yüzme etkinliklerinde cihazın bilekten kalp hızı özelliği etkindir. Cihaz aynı zamanda HRM-Pro, HRM-Swim ve HRM-Tri™ aksesuarlarıyla da uyumludur. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:39:56
Author	mcdanielm

Mesafe Kaydı

Forerunner cihazı, tamamlanan uzunluklara göre mesafeyi ölçer ve kaydeder. Doğru mesafenin gösterilebilmesi için havuz boyutu doğru girilmelidir ([Havuzda Yüzme, sayfa 20](#)).

İPUCU: Doğru sonuçlar için tek kulaç türü kullanarak havuz boyunca yüzün. Dinlenirken süreölçeri duraklatın.

İPUCU: Cihazın uzunluklarınızı saymasına yardımcı olmak için ilk kulacı atmadan önce duvardan destek alarak kendinizi güçlü bir şekilde itin ve süzülün.

İPUCU: Drill'ler sırasında süreölçeri duraklatmanız ya da drill günlüğü özelliğini kullanmanız gerekir ([İsinma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	TR-TR
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	wiedera

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Kritik yüzme hızı (CSS): CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:57:24
Author	wiederan

Kulaç Türleri

Kulaç türü tanımlaması yalnızca havuzda yüzme için geçerlidir. Kulaç türünüz, belirli bir uzunluğun sonunda tanımlanır. Kulaç türleri, yüzme geçmişinizde ve Garmin Connect hesabınızda görünür. Ayrıca kulaç türünü, özel veri alanı olarak seçebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

Serbest	Serbest Kulaç
Geri	Sırtüstü Kulaç
Kurbağa.	Kurbağalama Kulaç
Kel	Kelebek Kulaç
Karışık	Bir aralıkta birden fazla kulaç tipi
Drill	Drill günlüğüyle kullanılır (Isınma Günlüğü ile Antrenman Yapma, sayfa 24)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	semrau

Yüzme Etkinlikleri İçin İpuçları

- Havuzda yüzme etkinliğine başlamadan önce ekrandaki talimatları uygulayarak havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
Bir sonraki havuzda yüzme etkinliğine başladığınızda cihaz, bu havuz boyutunu kullanır. Boyutu değiştirmek için  düğmesini basılı tutabilir, etkinlik ayarlarınızı belirleyebilir ve Havuz Boyutu ögesini seçebilirsiniz.
- Havuzda yüzme sırasında dinlenme kaydetmek için  ögesini seçin.
Cihaz, havuzda yüzme aralıklarını ve uzunluklarını otomatik olarak kaydeder.
- Açık suda yüzme sırasında bir aralık kaydetmek için  ögesini seçin.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Havuzda Yüzerken Dinlenme

Varsayılan dinlenme ekranı iki dinlenme süreölçerini görüntüler. Ayrıca son tamamlanan aralık için süreyi ve mesafeyi görüntüler.

NOT: Dinlenme sırasında yüzme verileri kaydedilmez.

- 1 Yüzme etkinliğiniz sırasında dinlenme başlatmak için  ögesini seçin.
Ekran siyah arka planda beyaz yazılara döner ve dinlenme ekranı görünür.
- 2 Dinlenme sırasında diğer veri ekranlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
- 3  ögesini seçin ve yüzmeye devam edin.
- 4 Ek dinlenme aralıkları için işlemi tekrarlayın.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Otomatik Dinlenme

Otomatik dinlenme özelliği yalnızca havuzda yüzme için kullanılabilir. Cihazınız, dinlendiğinizi otomatik olarak algılar ve dinlenme ekranı görüntülenir. 15 saniyeden fazla dinlerseniz cihaz otomatik olarak dinlenme aralığı oluşturur. Yüzmeye devam ettiğinizde cihaz otomatik olarak yeni bir yüzme aralığı başlatır. Otomatik dinlenme özelliğini etkinlik seçeneklerinden açabilirsiniz ([Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 167](#)).

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

Otomatik dinlenme özelliğini kullanmak istemiyorsanız her dinlenme aralığının başlangıcını ve sonunu manuel olarak belirlemek için  düğmesini seçebilirsiniz.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Isınma Günlüğü İle Antrenman Yapma

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

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

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:11:12
Author	wiederan

Kayak ve Kış Sporları

Etkinlik listenize kayak ve snowboard etkinlikleri ekleyebilirsiniz ([Etkinlik Listenizi Özelleştirme, sayfa 165](#)). Her bir etkinlik için veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	TR-TR
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

Cihazınız otomatik çalıştır özelliğini kullanarak her bir yokuş aşağı kayak veya snowboard pistinin detaylarını kaydeder. Bu özellik, Alp disiplini ve snowboard için varsayılan olarak açıktır. Hareketinize göre otomatik olarak yeni kayak pistlerini kaydeder. Yokuş aşağı hareket etmeyi bıraktığınızda ve telesiyeydeyken zamanlayıcı duraklatılır. Telesiyej yolculuğu sırasında zamanlayıcı duraklatılmış olarak kalır. Zamanlayıcıyı yeniden başlatmak için yokuş aşağı hareket etmeye başlayabilirsiniz. Duraklatılmış ekrandan veya zamanlayıcı çalışırken pist detaylarınızı görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2  basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son pistiniz, mevcut pistiniz ve toplam pistlerinize ilişkin ayrıntıları görüntülemek için **UP** ve **DOWN** öğelerini seçin.

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

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	wiederan

Kros Kayağı Güç Verileri

Kros kayağı performansınızla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlamak için uyumlu Forerunner cihazınızı HRM-Pro aksesuarıyla eşleştirerek kullanabilirsiniz.

NOT: HRM-Pro aksesuarı, ANT® teknolojisi kullanılarak Forerunner cihazıyla eşleştirilmelidir. Forerunner cihazınız HRM-Pro aksesuarıyla birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

Güç, kayak sırasında ürettiğiniz kuvvettir. Güç çıkışı, watt cinsinden ölçülür. Hızınız, yükseklik değişiklikleri, rüzgar ve kar koşulları gücü etkileyen faktörler arasında yer alır. Kayak performansınızı ölçmek ve iyileştirmek için güç çıkışını kullanabilirsiniz.

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

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	burzinskititu

Dağda Kayak Etkinliği Kaydetme

Dağda kayak etkinliği, istatistiklerinizi doğru olarak takip edebilmeniz için tırmanış ve iniş takip modları arasında manuel olarak geçiş yapmanıza olanak tanır.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesine basın.
- 2 **Dağda Kayak** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizi bir tırmanışla başlatıyorsanız **Tırmanış** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizi yokuş aşağı inişle başlatıyorsanız **İniş** ögesini seçin.
- 4 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 5 Tırmanış ve iniş takip modları arasında geçiş yapmak için  düğmesine basın.
- 6 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra süreölçeri durdurmak için **START** düğmesine basın.
- 7 **Kaydet** ögesini seçin.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:27:02
Author	burzinskititu

Yapay Duvar Tırmanışı Etkinliği Kaydetme

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

1 **START** ögesine basın.

2 **Ypy Duv. Tırm.** ögesini seçin.

3 Değerlendirme sistemi seçin.

NOT: Bir sonraki yapay duvar tırmanışı etkinliğine başladığınızda saat, bu derecelendirme sistemini kullanır. Sistemi değiştirmek için  düğmesini basılı tutup etkinlik ayarlarınızı belirleyerek Derecelendirme Sistemi ögesini seçebilirsiniz.

4 Rotanın zorluk seviyesini seçin.

5 Rota süreölçerini başlatmak için **START** düğmesine basın.

6 İlk rotanıza başlayın.

7 Rotayı bitirmek için  ögesine basın.

8 Bir seçenek belirleyin:

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

9 Dinlendikten sonra, sıradaki rotanıza başlamak için  düğmesine basın.

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

11 Son rotanızdan sonra rota süreölçeri durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

12 **Kaydet** ögesini seçin.

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

Golf

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	04/08/2022 13:59:40
Author	cozmyer

Garmin Golf™ Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını uyumlu Garmin® cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler, Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 42.000'den fazla sahanın liderlik panosu vardır ve bu panolara herkes katılabilir. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz. Garmin Golf üyeliği ile yeşil kontur verilerini telefonunuzda ve uyumlu Garmin cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

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

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	TR-TR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Golf Oynama

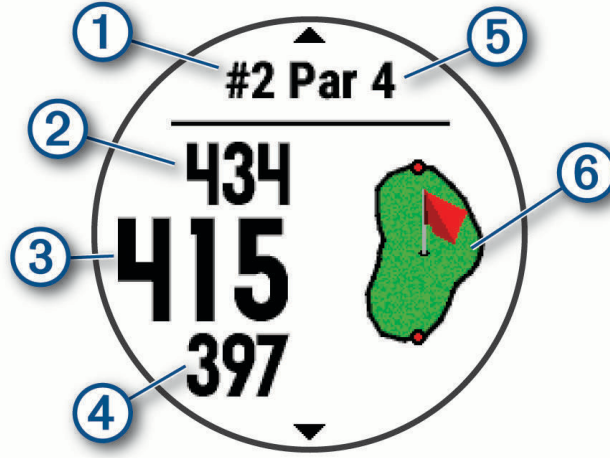
Golf oynamadan önce cihazı şarj etmeniz gerekir (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 198*).

- 1 Saat görünümünde **START** > **Golf** ögesini seçin.
- 2 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 3 Mevcut sahaların yer aldığı listeden bir saha seçin.
- 4 Gerekirse başlama sopası mesafenizi ayarlayın.
- 5 Skor tutmak için **Evet** ögesini seçin.
- 6 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
Cihaz bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **START** > **Turu Bitir** > **Evet** ögesini seçin.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	wiederan

Delik Bilgileri

Cihaz, Green'in ön ile arka tarafına ve seçili bayrak direği konumuna olan mesafeyi hesaplar ([Bayrağı Taşıma, sayfa 30](#)).



①	Şu anki delik numarası
②	Green'in arka tarafına olan mesafe
③	Seçili bayrak direği konumuna olan mesafe
④	Green'in ön tarafına olan mesafe
⑤	Delik için par
⑥	Green haritası

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Bayrağı Taşıma

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

- 1 Delik bilgisi ekranından **START > Bayrağı Taşı** ögesini seçin.
- 2 Bayrak direği konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 3 **START** ögesini seçin.

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

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	TR-TR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	wiederan

Ölçülen Vuruşları Görüntüleme

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

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

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

- 1 Golf oynarken **START > Vuruş Ölçümü** ögesini seçin.

Son vuruş mesafeniz görüntülenir.

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

- 2 Önceden kaydedilmiş vuruş mesafelerini görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	jhenson

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

Par 4 ve 5 delik için turnike ve keskin dönüş mesafelerinin bir listesini görüntüleyebilirsiniz.

START > Turnikeler ögesini seçin.

Her turnike ve mesafe, siz her turnikeye ulaşana kadar ekranda görüntülenir.

NOT: Mesafeler geçildikçe listeden silinir.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Skor Tutma

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

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Skor Güncelleme

- 1 Delik bilgisi ekranından **START** > **Skor Kartı** ögesini seçin.
- 2 Delikler arasında gezinmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 3 Bir delik seçmek için **START** ögesini seçin.
- 4 Seçtiğiniz deliğin skorunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
Toplam skorunuz güncellenir.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	cozmyer

Sopa Sensörleri

CihazınızApproach® CT10 golf sopası sensörleriyle uyumludur. Konum, mesafe ve sopa tipi dahil olmak üzere golf vuruşlarınızı otomatik olarak takip etmek için eşleştirilmiş sopa sensörlerini kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için sopa sensörlerinizin kullanım kılavuzuna bakın (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	jhenson

Golf Yolölçerini Kullanma

Yolölçeri süre, mesafe ve atılan adımı kaydetmek için kullanabilirsiniz. Bir tura başladığınızda veya turu tamamladığınızda yolölçer otomatik olarak başlatılır ve kapatılır.

- 1 **START** > **Yol Ölçer** ögesini seçin.
- 2 Gerekirse yolölçeri sıfırlamak için **Sıfırla** ögesini seçin.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	pullins

İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme

İstatistik İzleme özelliği, golf oynarken ayrıntılı istatistik izleme olanağı sağlar.

- 1 Delik bilgisi ekranından  öğesini basılı tutun.
- 2 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 3 **İstatistik İzleme** öğesini seçin.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	gerson

İstatistikleri Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için önce istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir ([İstatistik İzlemeyi Etkinleştirme, sayfa 33](#)).

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

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	wiederan

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma

Bir koşu veya başka bir etkinlik sırasında saatinizin motivasyonel durum duyuruları çalmasını sağlayabilirsiniz. Sesli istemler, varsa Bluetooth® teknolojisini kullanan bağlı kulaklığınızda oynatılır. Aksi takdirde sesli istemler Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmiş telefonunuzda oynatılır. Sesli istem oynatılırken saat veya telefon, duyuruyu oynatmak için birincil sesi kapatır.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sesli Uyarılar** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Her tur için istem duymak istiyorsanız **Tur Uyarısı** ögesini seçin.
NOT: Tur Uyarısı sesli istemi varsayılan olarak etkindir.
- İstemleri tempo ve hız verilerinizle özelleştirmek için **Pace/Hız Uyarısı** ögesini seçin.
- İstemleri kalp hızı verilerinizle özelleştirmek için **Kalp Hızı Uyarısı** ögesini seçin.
- İstemleri güç verileriyle özelleştirmek için **Güç Uyarısı** ögesini seçin.
- Auto Pause® özelliği de dahil olmak üzere süreölçeri başlattığınızda ve durduğunuzda istem duymak için **Süreölçer Etkinlikleri** ögesini seçin.
- Her antrenman adımı için istemleri duymak üzere **Antrenman Uyarıları** ögesini seçin.
- Etkinlik uyarılarının sesli istem olarak oynatılması için **Etkinlik Uyarıları** ögesini seçin.
- Bir sesli uyarı veya komut isteminden hemen önce bir ses duymak için **Sesli Tonlar** ögesini seçin.
- Sesli istemlerin dilini veya lehçesini değiştirmek için **Lehçe** ögesini seçin.

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

Antrenman

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	cozmyer

Antrenmanlar

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

Cihazınızda birden fazla etkinliğe yönelik önceden yüklenmiş birkaç antrenman bulunur. Garmin Connect uygulamasını kullanarak antrenman oluşturabilir ve daha fazla antrenman bulabilir ya da dahili antrenmanlar arasından bir antrenman planı seçip bunu cihazınıza aktarabilirsiniz.

Garmin Connect uygulamasını kullanarak antrenmanları planlayabilirsiniz. Antrenmanları önceden planlayıp cihazınızda depolayabilirsiniz.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	mcdanielm

Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme

Garmin Connect üzerinden bir antrenman indirebilmeniz için bir Garmin Connect hesabınızın olması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 141](#)).

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

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	TR-TR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Antrenman Başlatma

Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  > **Antrenman** > **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 4 Bir antrenman seçin.

NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.

İPUCU: Antrenman adımlarını görüntülerken **START** düğmesine basarak seçilen egzersizin varsa bir animasyonunu görebilirsiniz.

- 5 **START** > **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.

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

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:50
Author	gerson

Önerilen Günlük Antrenmanı Takip Etme

Cihazın günlük bir antrenman önerebilmesi için önce antrenman durumuna ve VO2 maksimum tahminine sahip olmanız gerekir ([Antrenman Durumu, sayfa 97](#)).

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

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

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Günlük Önerilen Antrenman İstemlerini Açma ve Kapatma

Günlük önerilen antrenmanlar, Garmin Connect hesabınıza kaydedilen önceki etkinliklere göre önerilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Antrenmanlar > Bugünün Önerisi** ögesini seçin.
- 5 İstemleri devre dışı bırakmak veya etkinleştirmek için **START** ögesini seçin.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Havuzda Yüzme Antrenmanını Takip Etme

Cihazınız size bir yüzme antrenmanının birden çok adımında kılavuzluk edebilir. Havuzda yüzme antrenmanı oluşturmak ve göndermek, [Antrenmanlar, sayfa 35](#) ve [Garmin Connect Uygulamasından Antrenman İzleme, sayfa 35](#) işlemleriyle benzerdir.

- 1 Saat görünümünden **START > Hızlı Yüzme > Seçenekler > Antrenman** ögesini seçin.
- 2 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect üzerinden indirilen antrenmanları yapmak için **Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Planlanmış antrenmanlarınızı yapmak veya görüntülemek için **Antrenman Takvimi** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Kritik Yüzme Hızı Testi Kaydetme

Kritik Yüzme Hızı (CSS) değerinizi, sürekli denemeye dayalı bir testin sonucudur. CSS'niz, yorulmadan ve durmadan koruyabileceğiniz teorik hızdır. CSS'nizi kullanarak antrenman temponuza yön verebilir ve gelişiminizi takip edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START > Hız Yüzme > Seçenekler > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı Testi Yapın** öğesini seçin.
- 2 Antrenman adımlarını önizlemek için **DOWN** düğmesini seçin.
- 3 **Tamam > START** öğesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Kritik Yüzme Hızı Sonucunuzu Düzenleme

KYH değerinizi manuel olarak düzenleyebilir veya yeni bir süre girebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde, **START > Hız Yüzme > Seçenekler > Kritik Yüzme Hızı > Kritik Yüzme Hızı** öğesini seçin.
- 2 Dakika girin.
- 3 Saniye girin.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Antrenman Takvimi Hakkında

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

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Antrenman planı indirip kullanmaya başlamanız için Garmin Connect hesabınızın bulunması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 141](#)).

Antrenman planı bulmak, antrenmanları planlamak ve bunları cihazınıza göndermek için Garmin Connect hesabınıza göz atabilirsiniz.

- 1 Cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Connect hesabınızdan bir antrenman planı seçip oluşturun.
- 3 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.
- 4  > **Antrenmanları Cihaza Gönder** ögesini seçin.
- 5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Aralıklı Antrenmanlar

Aralıklı antrenmanlar açık veya yapılandırılmış olabilir. Yapılandırılmış tekrarlar, mesafeye veya süreye bağlı olabilir. Bu cihaz, siz tekrar düzenleyene kadar özel aralıklı antrenmanınızı kaydeder.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Aralıklı Antrenman Özelleştirme

- 1 **START** öğesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **≡** ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Intrv.ler > Yapılandırılmış Tekrarlar** ögesini seçin.
Bir antrenman görüntülenir.
- 5 **START > Dzenle** ögesini seçin.
- 6 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:
 - Aralık süresini ve türünü ayarlamak için **Intrv.** ögesini seçin.
 - Dinlenme süresini ve türünü ayarlamak için **Dinlenme** ögesini seçin.
 - Tekrarların sayısını ayarlamak için **Tekrarla** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir ısınma eklemek için **Isınma > Açık** ögesini seçin.
 - Antrenmanınıza açık uçlu bir soğuma eklemek için **Soğuma > Açık** ögesini seçin.
- 7 **BACK** düğmesine basın.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Aralıklı Antrenman Başlatma

- 1 **START** ögesine basın.
 - 2 Bir etkinlik seçin.
 - 3  ögesini basılı tutun.
 - 4 **Antrenman > Intrv.ler** ögesini seçin.
 - 5 Bir seçenek belirleyin:
 -  ögesine basarak manuel olarak aralıklarınızı ve dinlenme sürelerinizi işaretlemek için **Açık Tekrar Sayısı** ögesini seçin.
 - Mesafe veya süre temelli aralıklı bir antrenman yapmak için **Yapılandırılmış Tekrarlar > START > Antrenmanı Yap** ögesini seç.
 - 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için **START** ögesine basın.
 - 7 Aralıklı antrenmanınızın ısınma turu varsa ilk aralığa başlamak için  ögesine basın.
 - 8 Ekrandaki talimatları izleyin.
- Tüm aralıkları tamamladığınızda bir mesaj gösterilir.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:54:08
Author	mcdanielm

Aralıklı Antrenmanı Durdurma

- Dilediğiniz zaman geçerli aralık veya dinlenme süresini durdurup bir sonraki aralığa veya dinlenme süresine geçiş yapmak için  ögesini seçin.
- Tüm aralıklar ve dinlenme süreleri tamamlandıktan sonra aralıklı antrenmanı sonlandırıp soğuma için kullanılabilecek bir süreölçere geçiş yapmak için  ögesini seçin.
- Dilediğiniz zaman etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için **STOP** ögesini seçin. Süreölçeri devam ettirebilir veya aralıklı antrenmanı sonlandırabilirsiniz.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	semrau

Virtual Partner' Özellğini Kullanma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünden **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Sanal Partner** ögesini seçin.
- 6 Bir tempo veya hız değeri girin.
- 7 Etkinliğinizi başlatın (*Etkinlik Başlatma, sayfa 6*).
- 8 Virtual Partner ekranına gidip kimin önde olduğunu görmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Antrenman Hedefi Ayarlama

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

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

Antrenman hedefi ekranı görünür ve tahmini bitiş sürenizi görüntüler. Tahmini bitiş süresi, mevcut performansınızı ve kalan süreyi temel alır.
- 6 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	gerson

Antrenman Hedefini İptal Etme

- 1 Bir etkinlik sırasında  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Hedefi İptal Et > Evet** ögesini seçin.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Önceki Bir Etkinlikte Yarışma

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

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman > Etkinlikte Yarış** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Cihazınızda önceden kaydedilmiş bir etkinliği seçmek için **Geçmişten** ögesini seçin.
 - Garmin Connect hesabınızdan indirdiğiniz bir etkinliği seçmek için **İndirildi** ögesini seçin.
- 6 Etkinliği seçin.
Tahmini bitiş sürenizi gösteren Virtual Partner ekranı görünür.
- 7 Zamanlayıcıyı başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra **START > Kaydet** ögesini seçin.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

PacePro Antrenmanı

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

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

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	mcdanielm

Saatinizde PacePro Planı Oluşturma

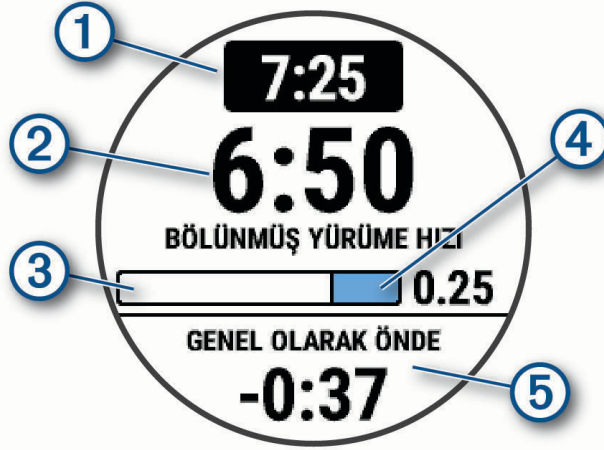
Saatinizde PacePro planı oluşturabilmek için önce rota oluşturmanız gerekir (*Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme, sayfa 145*).

- 1 Saat görünümünde **START** gesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar** gesini seçin.
- 5 Bir saha seçin.
- 6 **PacePro > Yeni Oluştur** gesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - **Hedef Tempo** gesini seçin ve hedef temponuzu girin.
 - **Hedef Süre** gesini seçin ve hedef sürenizi girin.Cihazınızda zel hız şeridiniz görüntülenir.
İPUCU: DOWN Bölümleri Görüntüle ögesini seçerek bölümleri görüntüleyebilirsiniz.
- 8 Planı başlatmak için **START** gesini seçin.
- 9 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **Evet** gesini seçin.
- 10 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** gesini seçin.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

PacePro Planı Başlatma

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** > **PacePro Planları** ögesini seçin.
- 5 Bir plan seçin.
İPUCU: DOWN > Bölümleri Görüntüle ögesini seçerek bölümleri görüntüleyebilirsiniz.
- 6 Planı başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 7 Gerekirse tur navigasyonunu etkinleştirmek için **Evet** ögesini seçin.
- 8 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için **START** ögesini seçin.



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

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:54:08
Author	gerson

PacePro Planını Durdurma

1  ögesini basılı tutun.

2 **PacePro'yu Durdur > Evet** ögesini seçin.

Cihaz, PacePro planını durdurur. Etkinlik zamanlayıcısı çalışmaya devam eder.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Kişisel Rekorlar

Bir etkinliği tamamladığınızda cihazda, o etkinlik sırasında ulaştığınız tüm yeni kişisel rekorlar görüntülenir. Kişisel rekorlarınız arasında, çeşitli tipik yarış mesafelerindeki en hızlı süreniz ile en uzun koşu, sürüş veya yüzme yer alır.

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

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.

2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.

3 Bir spor seçin.

4 Bir rekor seçin.

5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

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

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:54:08
Author	tillmonmartha

Bir Kişisel Rekoru Silme

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Silmek üzere bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Sil > Evet** ögesini seçin.

NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Tüm Kişisel Rekorları Silme

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Kayıtlar** öğelerini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 **Tüm Rekorları Temizle > Evet** öğesini seçin.
Yalnızca bu sporun kayıtları silinir.
NOT: Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Segmentler

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza koşu veya bisiklet sürme segmentleri gönderebilirsiniz. Bir segmenti cihazınıza kaydettikten sonra kişisel rekorunuzu veya aynı segmentte yarışan diğer katılımcıları geçmek için bir segmentte yarışabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan bir rota indirdiğinizde bu rotada bulunan tüm segmentleri indirebilirsiniz.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Strava™ Segmentleri

Forerunner cihazınıza Strava segmentlerini indirebilirsiniz. Performansınızı geçmiş sürüşler, arkadaşlar ve aynı segmentte sürüş yapmış profesyonellerle karşılaştırmak için Strava segmentlerini takip edin.

Strava üyeliğine kaydolmak için Garmin Connect hesabınızda segmentler menüsüne gidin. Daha fazla bilgi edinmek için www.strava.com adresine gidin.

Bu kılavuzdaki bilgiler hem Garmin Connect segmentleri hem de Strava segmentleri için geçerlidir.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Segmentte Yarışma

Segmentler sanal yarış rotalarıdır. Bir segmentte yarışabilir ve performansınızı geçmiş etkinlikler, diğer kişilerin performansı, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılar ya da koşu veya bisiklet sürme topluluklarının diğer üyeleriyle karşılaştırabilirsiniz. Etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyerek segment konumunuzu görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınız ve Strava hesabınız bağlıysa etkinliğiniz otomatik olarak Strava hesabınıza gönderilir. Böylece, segment konumunu inceleyebilirsiniz.

1 **START** ögesini seçin.

2 Bir etkinlik seçin.

3 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.

Bir segmente yaklaştığınızda mesaj görüntülenir ve segmentte yarışabilirsiniz.

4 Segmentte yarışmaya başlayın.

Segment tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Segment Ayrıntılarını Görüntüleme

- 1 **START** öğesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Antrenman** > **Segmentler** öğesini seçin.
- 5 Bir segment seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Segmente ait süre ve ortalama hız veya tempoyu görüntülemek için **Yarış Süreleri** öğesini seçin.
 - Segmenti haritada görüntülemek için **Harita** öğesini seçin.
 - Segmente ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	semrau

Metronomu Kullanma

Metronom özelliği daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Metronom > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Korumak istediğiniz tempoya göre bir değer girmek için **Dakikadaki Atış** ögesini seçin.
 - Atışların sıklığını özelleştirmek için **Uyarı Sıklığı** ögesini seçin.
 - Metronomun sesini ve titreşimini özelleştirmek için **Sesler** ögesini seçin.
- 7 Gerekirse koşmadan önce metronom özelliğini dinlemek için **Önizle** ögesini seçin.
- 8 Koşuya çıkın (*Koşma, sayfa 5*).
Metronom otomatik olarak başlar.
- 9 Koşu sırasında metronom ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 10 Gerekirse metronom ayarlarını değiştirmek için  düğmesini basılı tutun.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	cozmyer

Genişletilmiş Ekran Modu

Bisiklet sürme etkinliği veya triatlon sırasında Forerunner cihazınızdaki veri ekranlarını uyumlu bir Edge® cihazında görüntülemek için Genişletilmiş Ekran modunu kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için Edge kullanım kılavuzunuza bakın.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	cozmyer

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bileğinizi, kalp hızı bölgenizi, güç bölgenizi ve Kritik Yüzme Hızı (CSS) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Cihaz, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:27
Author	wiederan

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 56](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

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

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	wiederan

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Saat, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Koşu, bisiklet sürme ve yüzme gibi spor profilleri için ayrı kalp hızı bölgeleri ayarlayabilirsiniz. Etkinlik sırasında yaktığınız kalorilerin en doğru değerde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlayın. Ayrıca her kalp hızı bölgesini ayarlayabilir ve dinlenme kalp hızınızı manuel olarak girebilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak saatte ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Kalp Hızı** ögesini seçin.
- 3 **Maksimum Kalp Atış Hızı > Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin ve maksimum kalp hızınızı girin.
Etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Saptama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 86](#)).
- 4 **Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi > Laktat Eşiği Kalp Hızı Yüzdesi** ögesini seçin ve laktat eşiği kalp hızınızı girin.
Laktat eşiğinizi tahmin etmek için rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz ([Laktat Eşiği, sayfa 93](#)). Etkinlik sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak kaydetmek için Otomatik Saptama özelliğini kullanabilirsiniz ([Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama, sayfa 86](#)).
- 5 **Dinlenme Kalp Atış Hızı > Özel Değerleri Ayarla** ögesini seçin ve dinlenme durumundaki kalp hızınızı girin.
Saatiniz tarafından ölçülen dinlenme durumunda ortalama kalp hızını kullanabilir ya da özel bir dinlenme durumunda kalp hızı belirleyebilirsiniz.
- 6 **Bölgeler > Cinsi** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Dakika başına kalp atışı bölgelerini görüntülemek ve düzenlemek için **BPM** ögesini seçin.
 - Bölgeleri maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% Maksimum Kalp Atış Hızı** ögesini seçin.
 - Bölgeleri kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen oran) olarak görüntülemek için **K.H.R. %** ögesini seçin.
 - Bölgeleri laktat eşiği kalp hızınızın bir yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **Laktat Eşiği Kalp Hızı %** ögesini seçin.
- 8 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 9 Ayrı kalp hızı bölgeleri eklemek için **Spor Kalp Hızı** ögesini seçin ve bir spor profili seçin (isteğe bağlı).
- 10 Spor kalp hızı bölgeleri eklemek için adımları tekrarlayın (isteğe bağlı).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Cihazın Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlaması

Varsayılan ayarlar, cihazınızın maksimum kalp hızınızı algılamasını ve kalp hızı bölgelerinizi maksimum kalp hızınızın bir yüzdesi olarak ayarlamasını sağlar.

- Kullanıcı profil ayarlarınızın doğru olduğunu onaylayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 53](#)).
- Genellikle bilekten veya göğüsten kalp hızı ölçme monitörünüzle birlikte koşun.
- Garmin Connect hesabınızda mevcut olan kalp hızı antrenman planlarından birkaçını deneyin.
- Garmin Connect hesabınızı kullanarak kalp hızı trendlerinizi ve bölgelerdeki süreyi görüntüleyin.

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

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	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.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Güç Bölgelerinizi Ayarlama

Bölge değerleri; cinsiyet, kilo ve ortalama beceriye göre varsayılan değerlerdir ve kişisel becerilerinizle eşleşmeyebilir. İşlevsel eşik gücü (FTP) değerinizi biliyorsanız bu değeri girerek yazılımın güç bölgelerini otomatik olarak hesaplamasını sağlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak cihazda ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Kullanıcı Profili > Güç Bölgeleri > Cinsi** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Bölgeleri vat cinsinden görüntülemek ve düzenlemek için **Watt** ögesini seçin.
 - Bölgeleri işlevsel eşik gücünüzün yüzdesi olarak görüntülemek ve düzenlemek için **% FTP** ögesini seçin.
- 4 **FTP** ögesini seçip FTP değerinizi girin.
- 5 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.
- 6 Gerekirse **Minimum** ögesini seçerek minimum güç değerini girin.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	wiederan

Antrenman Durumunuzu Duraklatma

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

Bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun, ardından **Seçenekler > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu > ⋮ > Antrenman Durumunu Duraklat** ögesini seçin.

İPUCU: Cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize etmeniz gerekir.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	wiederan

Duraklatılan Antrenman Durumunuzu Sürdürme

Antrenmana tekrar başlamaya hazır olduğunuzda antrenman durumunuzu sürdürebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için her hafta en az iki VO2 maksimum ölçümüne ihtiyacınız vardır ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 87](#)).

Bir seçenek belirleyin:

- Antrenman durumu pencere ögesinde  ögesini basılı tutun ve **Seçenekler > Antr. Durumuna Devam Et** ögesini seçin.
- Garmin Connect ayarlarınızdan **Performans İstatistikleri > Antrenman Durumu >  > Antrenman Durumuna Devam Et** ögesini seçin.

İPUCU: Cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize etmeniz gerekir.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:25
Author	petersenj

Etkinlik İzleme

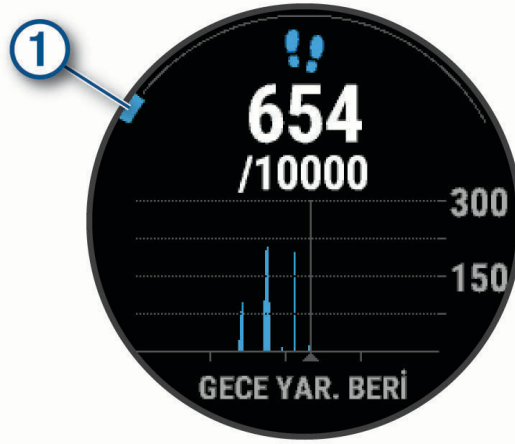
Etkinlik izleme özelliği; günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, çıkılan kat sayısını, yakılan kalorileri ve kayıt yapılan her gün için uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar pencere ögesinde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir. Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	gerson

Otomatik Hedef

Cihazınız, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe cihaz, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ilerlemenizi gösterir ①.



Otomatik hedef oluşturma özelliğini kullanmak istemiyorsanız Garmin Connect hesabınızdan kişiselleştirilmiş bir adım hedefi ayarlayabilirsiniz.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	gerson

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 187*).

Hareket uyarısını sıfırlamak için kısa bir yürüyüşe (en az birkaç dakika) çıkın.

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	TR-TR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Uyku İzleme

Cihaz, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları ve uyku hareketi bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz ([Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	wiederan

Otomatik Uyku İzleme Özelliğini Kullanma

- 1 Cihazınızı uyurken takın.
- 2 Uyku izleme verilerinizi Garmin Connect sitesine yükleyin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 115](#)).
Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	burzinskititu

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak arka ışığı, sesli uyarıları ve titreşimli uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Normal uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girmek için sistem ayarlarında Uyku Süresi seçeneğini etkinleştirebilirsiniz ([Sistem Ayarları, sayfa 187](#)).

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Rahatsız Etmeyin** ögesini seçin.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	tillmonmartha

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Cihaz etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Cihaz, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	tillmonmartha

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

Forerunner cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Garmin Move IQ™ Olayları

Move IQ özelliği; en az 10 dakika boyunca yapılan yürüme, koşma, bisiklet sürme, yüzme ve kondisyon bisikleti egzersizi gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar. Etkinlik türünü ve süresini Garmin Connect zaman çizelgenizde görüntüleyebilirsiniz; ancak bunlar etkinlik listenizde, anlık görüntülerinizde veya haber akışınızda görüntülenmez. Daha fazla ayrıntı ve doğruluk için cihazınızda sürekli bir etkinlik kaydedebilirsiniz.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	pruekatie

Etkinlik İzleme Ayarları

 öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Etkinlik İzleme** öğesini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 187*).

Hedef Uyarıları: Hedef uyarılarını açıp kapatmanızı veya bu uyarıları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef uyarıları; günlük adım hedefiniz, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar.

Nabız Oksimetresi Modu: Cihazınızı, gün içinde hareketsiz olduğunuz zamanlarda veya uyurken nabız oksimetresi ölçümlerini sürekli kaydedecek şekilde ayarlar.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

Etkinlik izlemeyi kapattığınızda adım sayınız, çıktığınız kat sayısı, yoğun olduğunuz dakikalar, uyku izleme ve Move IQ olayları kaydedilmez.

1 Saat görünümünde **UP** düğmesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Etkinlik İzleme > Durum > Kapalı** öğesini seçin.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	TR-TR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:23:43
Author	pruekatie

Sıvı Tüketimi Takibi

Günlük sıvı alımınızı takip edebilir, hedefleri ve uyarıları açabilir ve en sık kullandığınız kap boyutlarını girebilirsiniz. Otomatik hedefleri etkinleştirerseniz bir etkinlik kaydettiğiniz günlerde hedefiniz artar. Egzersiz yaparken kaybettiğiniz ter miktarını telafi etmek için daha fazla sıvı almanız gerekir.

NOT: Sıvı tüketimi takibi pencere öğesini indirmek için Connect IQ uygulamasını kullanabilirsiniz.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:57:34
Author	wiederan

Kalp Hızı Özellikleri

Forerunner cihazında bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve bu cihaz göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle de uyumludur. Kalp hızı verilerini, kalp hızı pencere ögesinde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Varsayılan pencere ögesi döngüsünde kalp hızıyla ilgili birkaç özellik bulunur.

	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız. Pencere ögesi aynı zamanda son dört saate ait kalp hızı grafiğinizi görüntüleyerek en yüksek ve en düşük kalp hızı değerlerinizi vurgular.
	Mevcut stres seviyeniz. Cihaz, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
	Mevcut Body Battery™ enerji seviyeniz. Cihaz; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
	Kanınızdaki mevcut oksijen satürasyonu. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, vücudunuzun egzersiz ve strese nasıl uyum sağladığını belirlemenize yardımcı olabilir. NOT: Darbe oksimetresi sensörü, cihazın arkasında bulunmaktadır.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	TR-TR
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	18/09/2017 12:49:21
Author	pullins

Bilekten Kalp Hızı

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	TR-TR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

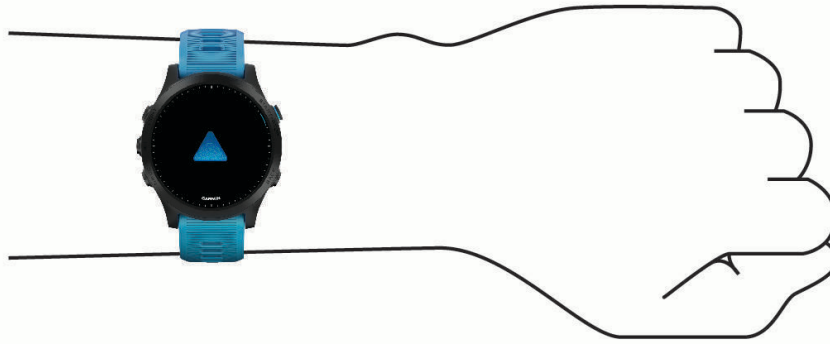
Saati Takma

⚠ DİKKAT

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

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

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



NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 67](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 105](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	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.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

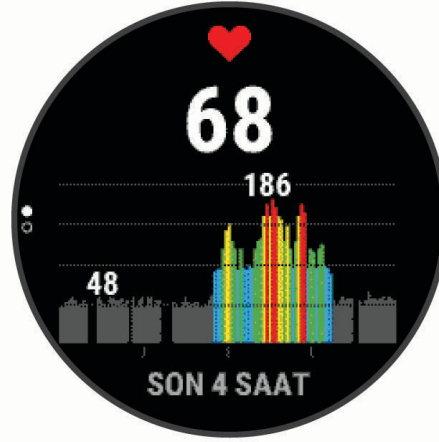
Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	TR-TR
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 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	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

- 1 Kalp hızı pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
NOT: Pencere öğesini pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 166](#)).
- 2 Dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve son 4 saatteki kalp hızınızın grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



- 3 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı değerlerinizi görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	burzinskititu

Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi Forerunner cihazınızdan yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri** > **Kalp Hızını Yayınla** ögesini seçin.
- 3 **START** düğmesine basın.

Forerunner cihazı kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar ve  görüntülenir.

- 4 Forerunner cihazınızı uyumlu Garmin ANT+ cihazınızla eşleştirin.

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

İPUCU: Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için kalp hızı izleme ekranında STOP düğmesine basın.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pruekatie

Kalp Hızı Verilerini Etkinlik Sırasında Yayınlama

Forerunner cihazınızı, bir etkinliğe başladığınızda kalp hızı verilerinizi otomatik olarak yayınlamak şekilde ayarlayabilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB aksiyon kamerasına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri** > **Etkinlikte Yayınla** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik başlatın ([Etkinlik Başlatma](#), sayfa 6).

Forerunner cihazı, kalp hızı verilerinizi arka planda yayınlamaya başlar.

NOT: Cihazın etkinlik sırasında kalp hızı verilerinizi yayınladığına ilişkin herhangi bir gösterge olmaz.

- 4 Forerunner cihazınızı Garmin ANT+ uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

İPUCU: Kalp hızı verilerinizi yayınlamayı durdurmak için etkinliği durdurun ([Etkinlik Durdurma](#), sayfa 7).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pruekatie

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

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

Kalp hızı eşik değerini ayarlayabilirsiniz.

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri > Anormal Kalp Hızı Uyarısı** ögesini seçin.
- 3 **Yüksek Uyarısı** veya **Düşük Uyarısı** ögesini seçin.
- 4 Kalp hızı eşik değerini ayarlayın.

Kalp hızınız eşik değerini aştığında veya değer altına düştüğünde bir mesaj gösterilir ve cihaz titrer.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:57:31
Author	pruekatie

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

Bilekten Kalp Hızı ayarının varsayılan değeri Otomatik'tir. Cihazla bir ANT+ kalp hızı monitörü eşleştirmedığınız sürece cihaz, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır.

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

- 1 Kalp hızı pencere ögesinde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kalp Hızı Seçenekleri > Durum > Kapalı** ögesini seçin.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı

HRM-Pro, HRM-Swim ve HRM-Tri kalp hızı aksesuarları yüzme sırasında kalp hızı verilerinizi kaydeder ve saklar. Kalp hızı veri alanları ekleyerek Kalp hızı verilerinizi görüntüleyebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

NOT: Göğüsten kalp hızı monitörü su altında iken kalp hızı verileri uyumlu Forerunner cihazlarda görüntülenemez.

Kaydedilen kalp hızı verilerini daha sonra görüntülemek için eşleştirilmiş Forerunner cihazınızda bir zaman ayarlı etkinlik başlatmanız gerekmektedir. Suyun dışındaki dinlenme aralıkları sırasında kalp hızı aksesuarı kalp hızı verinizi Forerunner cihazınıza gönderir. Forerunner cihazınız, zaman ayarlı yüzme etkinliğinizi kaydettiğinizde depolanan kalp hızı verisini otomatik olarak indirir. Veri indirilirken kalp hızı aksesuarınızın suyun dışında, etkin ve cihazın kapsama alanında (3 m) olması gerekir. Kalp hızı verileriniz cihaz geçmişinde ve Garmin Connect hesabınızda incelenebilir.

Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

HRM-Pro Aksesuarı

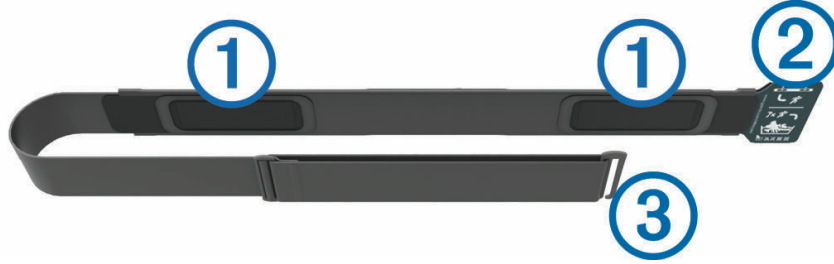
Cihaz, yüzme sırasında kalp hızınızı kaydedebilir ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 71](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	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.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	burzinskititu

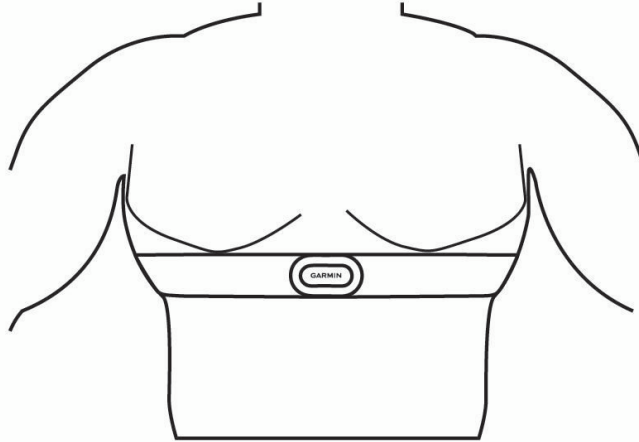
Kalp Hızı Monitörünü Takma

Kalp hızı monitörünü göğüs kemiğinizin hemen alt kısmına, cildinize doğrudan temas edecek şekilde takmanız gerekir. Etkinliğiniz sırasında yerinde duracak kadar sıkı olmalıdır. Gerekirse buy.garmin.com adresinden bir kayış uzatıcı satın alabilirsiniz.

- 1 Göğsünüz ve verici arasında güçlü bir bağlantı kurmak için kalp hızı monitörünün arkasındaki elektrotları ① ıslatın.



- 2 Kalp hızı monitörünü, Garmin logosu yukarı bakacak şekilde takın.



Halka ② ve kanca ③ bağlantısının sağ tarafınızda olması gerekir.

- 3 Kalp hızı monitörünü göğsünüze sarın ve bant kancasını halkaya takın.

NOT: Bakım etiketinin katlanmamasına dikkat edin.

Kalp hızı monitörü takıldıktan sonra etkinleşir ve veri göndermeye başlar.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	wiederan

HRM-Pro Koşu Temposu ve Mesafesi

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

Kalibrasyonla tempo ve mesafe doğruluğu artar.

Otomatik kalibrasyon: Saatiniz için varsayılan ayar **Otomatik Kalibre Et** ayarıdır. HRM-Pro serisi aksesuar, uyumlu Forerunner saatinize bağlıyken dışarıda her koştuğunuzda kalibre olur.

NOT: Otomatik kalibrasyon, iç mekan, arazi veya ultra koşu etkinlik profilleri için çalışmaz ([Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları](#), sayfa 73).

Manuel kalibrasyon: Bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınızla bir koşu bandı çalıştırdıktan sonra **Kalibre Et, Kaydet** ögesini seçebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 10).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	wiederan

Koşu Temposunu ve Mesafeyi Kaydetmek İçin İpuçları

- Forerunner saat yazılımınızı güncelleyin ([Ürün Güncellemeleri](#), sayfa 206).
- GPS ve bağlı HRM-Pro serisi aksesuarınız ile birkaç dış mekan koşusunu tamamlayın. Dış mekan tempo aralığınızın koşu bandındaki tempo aralığınızla eşleşmesi önemlidir.
- Koşunuz kum veya derin kar içeriyorsa sensör ayarlarına gidin ve **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatın.
- Daha önce bir ANT+ ayak podu bağladıysanız ayak podu durumunu **Kapalı** olarak ayarlayın veya bağlı sensörler listesinden kaldırın.
- Manuel kalibrasyon ile bir koşu bandı koşusunu tamamlayın ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 10).
- Otomatik ve manuel kalibrasyonlar doğru görünmüyorsa sensör ayarlarına gidin ve **KHM Tempo ve Mesafe > Kalibrasyon Verilerini Sıfırla** ögesini seçin.

NOT: **Otomatik Kalibre Et** seçeneğini kapatmayı deneyebilir ve ardından tekrar manuel olarak kalibre edebilirsiniz ([Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme](#), sayfa 10).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	burzinskititu

Sürekli Etkinlikler için Kalp Hızı Depolama

Eşleştirilen uyumlu Forerunner cihazınızda sürekli bir etkinlik başlatabilirsiniz. Kalp hızı monitörü, cihazınızdan uzaklaşsanız bile kalp atış hızınızı kaydeder. Örneğin, saatin takılamadığı kondisyon etkinlikleri veya takım sporları sırasında kalp atış hızı verilerini kaydedebilirsiniz.

Kalp hızı monitörünüz, etkinliğinizi kaydettiğinizde depolanan kalp atış hızı verilerinizi uyumlu Forerunner cihazınıza otomatik olarak gönderir. Veri aktarımı sırasında kalp hızı monitörünüzün etkin ve cihaz aralığında (3 m) olması gerekir.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Kayıtlı Kalp Hızı Verilerine Erişme

Kaydedilen kalp hızı verilerini yüklemeyi önce sürekli bir etkinlik kaydederseniz HRM-Pro aksesuarından verileri indirebilirsiniz.

NOT: HRM-Pro aksesuarınız 18 saate kadar etkinlik geçmişini saklar. Kalp hızı monitörü belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

- 1 Kalp hızı monitörünü takın.
- 2 Garmin cihazınızdan Geçmiş menüsünü seçin.
- 3 Kalp hızı monitörünü takarken kaydettiğiniz sürekli etkinliği seçin
- 4 **Kalp Hızı İndir** öğesini seçin.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Havuzda Yüzme

DUYURU

Kalp hızı monitörünü klor veya diğer havuz kimyasallarına maruz kaldıktan sonra elde yıkayın. Bu maddelere uzun süre maruz kalması, kalp hızı monitörüne zarar verebilir.

HRM-Pro aksesuarı esas olarak açık denizde yüzme için tasarlanırsa da zaman zaman havuzda yüzme için de kullanılabilir. Kalp hızı monitörü, havuzda yüzme sırasında mayonun veya triatlon giysisinin altına giyilmelidir. Aksi halde kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken monitör göğsünüzden kayabilir.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	burzinskititu

Kalp Hızı Monitörünün Bakımı

DUYURU

Kayıştaki biriken ter ve tuz, kalp hızı monitörüne kalıcı olarak zarar verebilir ve verileri doğru bildirme oranını azaltabilir.

Kalp hızı monitörünü yıkarken çok fazla deterjan kullanmak kalp hızı monitörüne zarar verebilir.

- Kalp hızı monitörünü her kullanımdan sonra yıkayın.
- Kalp hızı monitörünü her yedi kullanımdan veya havuzda yüzdükten sonra maksimum 40°C (104°F) sıcaklıkta ılık su ve az miktarda bulaşık deterjanı gibi hafif deterjan kullanarak elde yıkayın.
- Cilt tahrişine neden olabilecek deterjan kalıntıları gidermek için kalp hızı monitörünü elde yıkadıktan sonra kayışı iyice durulayın.
- Kalp hızı monitörünü bulaşık makinesine veya kurutucuya koymayın.
- Kalp hızı monitörünü bir yere asarak veya düz bir şekilde bırakarak kurutun.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Elektrotlara ve temas bantlarına tekrar su uygulayın (uygunsa).
- Göğsünüzdeki kayışı sıkılaştırın.
- 5-10 dakika ısınma hareketleri yapın.
- Bakım talimatlarını uygulayın ([Kalp Hızı Monitörünün Bakımı, sayfa 75](#)).
- Pamuklu bir tişört giyin ya da kayışın her iki tarafını da tamamen ıslatın.

Kalp hızı monitörüne sürtünen veya temas eden sentetik kumaşlar, kalp hızı sinyalleriyle parazite neden olan statik elektriğe yol açabilir.

- Kalp hızı monitörünüzle parazit yapan kaynaklardan uzaklaşın.

Parazit kaynakları arasında güçlü elektromanyetik alanlar, bazı 2,4 GHz kablosuz sensörler, yüksek voltajlı güç hatları, elektrikli motorlar, fırınlar, mikrodalga fırınlar, 2,4 GHz kablosuz telefonlar ve kablosuz LAN erişim noktaları yer alabilir.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

HRM-Swim Aksesuarı

Cihaz, yüzme sırasında kalp hızınızı kaydedebilir ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı, sayfa 71](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Kalp Hızı Monitörünün Boyutunu Ayarlama

İlk yüzmeden önce kalp hızı monitörünün boyutunu ayarlayın. Kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken sabit duracak şekilde sıkı olmalıdır.

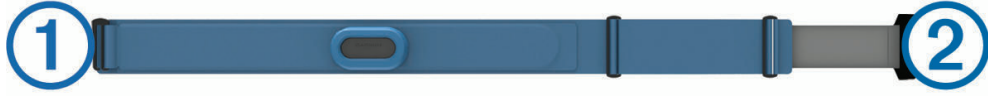
- Bir kayış uzatıcı seçin ve kalp hızı monitörünün elastik ucuna takın.
Kalp hızı monitörü, farklı göğüs bedenlerine uyması için üç uzatıcı kayışla birlikte gelir.
İPUCU: Orta boy kayış uzatıcı çoğu üst bedeniyle uyumludur (Medium bedenden Extra Large bedene).
- Kalp hızı monitörünü ters takarak kayış uzatıcısındaki kaydırıcıyı kolayca ayarlayabilirsiniz.
- Kalp hızı monitörünü düz takarak kalp hızı monitöründeki kaydırıcıyı kolayca ayarlayabilirsiniz.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

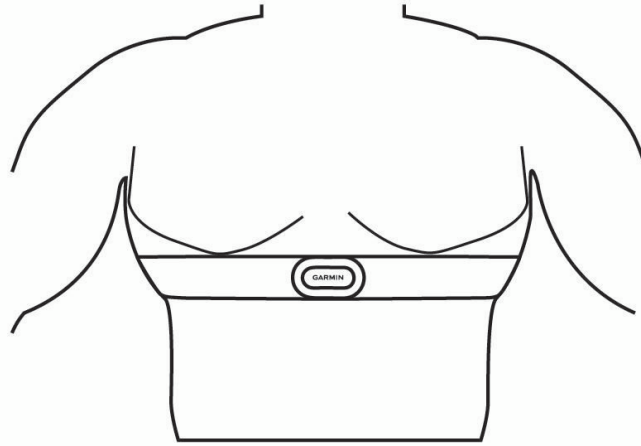
Kalp Hızı Monitörünü Takma

Kalp hızı monitörünü göğüs kemiğinizin hemen alt kısmına, cildinize doğrudan temas edecek şekilde takmanız gerekir.

- 1 Size en uygun kayış uzatıcıyı seçin.
- 2 Kalp hızı monitörünü, Garmin logosu yukarı bakacak şekilde takın.
Kanca ① ve halka ② bağlantısının sağ tarafınızda olması gerekir.



- 3 Kalp hızı monitörünü göğsünüze sarın ve bant kancasını halkaya takın.



NOT: Bakım etiketinin katlanmamasına dikkat edin.

- 4 Kalp hızı monitörünü göğsünüzü saracak ancak rahatsızlık vermeyecek şekilde sıkın.
Kalp hızı monitörü takıldıktan sonra etkinleşir ve veri depolayıp göndermeye başlar.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

HRM-Swim Aksesuarını Kullanmaya Dair İpuçları

- Kalp hızı monitörü kendinizi havuz duvarından güç alarak iterken göğsünüzden kayarsa kalp hızı monitörünün ve kayış uzatıcının sıkılığını ayarlayın.
- Kalp hızı verilerinizi görmek için aralıklar arasında ayağa kalkarak kalp hızı monitörünü sudan çıkarın.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Veri Depolama Alanı

Kalp hızı monitörü tek bir etkinlikte 20 saate kadar veri depolayabilir. Kalp hızı monitörü belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Eşleştirilen Forerunner cihazınızda sürekli bir etkinlik başlatabilirsiniz. Kalp hızı monitörü, cihazınızdan uzaklaşsanız bile kalp atış hızınızı kaydeder. Örneğin, saatin takılamadığı kondisyon etkinlikleri veya takım sporları sırasında kalp atış hızı verilerini kaydedebilirsiniz. Kalp hızı monitörünüz, etkinliğinizi kaydettiğinizde depolanan kalp atış hızı verilerinizi Forerunner cihazınıza otomatik olarak gönderir. Veri yükleme sırasında kalp hızı monitörünüzün etkin ve cihaz aralığında (3 m) olması gerekir.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

HRM-Tri Aksesuarı

Bu kılavuzun HRM-Swim bölümünde, yüzme sırasında kalp hızı değeri kaydı açıklanmaktadır ([Yüzme Sırasında Göğüsten Kalp Hızı](#), sayfa 71).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	TR-TR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	burzinskititu

Koşu Dinamikleri

Koşu formunuzla ilgili gerçek zamanlı geri bildirim sağlaması için HRM-Pro aksesuarı veya diğer koşu dinamikleri aksesuarı ile eşleştirilmiş Forerunner cihazınızı kullanabilirsiniz. Forerunner cihazınız HRM-Pro aksesuarıyla birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

Koşu dinamikleri aksesuarında altı koşu metriğini hesaplamak için gövde hareketini ölçen bir akselerometre bulunur.

Tempo: Tempo, bir dakikadaki adım sayısıdır. Toplam adımları görüntüler (sağ ve sol birlikte).

Dikey salınım: Dikey salınım, koşu sırasındaki sekmenizdir. Gövdenizin santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketini görüntüler.

Yerle temas süresi: Yerle temas süresi, koşarken her adımınızın yerle temas ettiği süredir. Milisaniye cinsinden ölçülür.

NOT: Yerle temas süresi ve denge, yürüyüş sırasında kullanılamaz.

Yerle temas süresi dengesi: Yerle temas süresi dengesi, koşarken sahip olduğunuz sol/sağ dengenizi gösterir. Yüzde olarak görüntülenir. Örneğin, 53,2 sayısı görüntülenir ve ok sola ya da sağa bakar.

Adım uzunluğu: Adım uzunluğu, bir adımdan diğer adıma geçerken attığınız adımın uzunluğudur. Metre cinsinden ölçülür.

Dikey oran: Dikey oran, dikey salınımın adım uzunluğuna oranıdır. Yüzde olarak görüntülenir. Düşük rakam genelde daha iyi bir şekilde koşulduğunu gösterir.

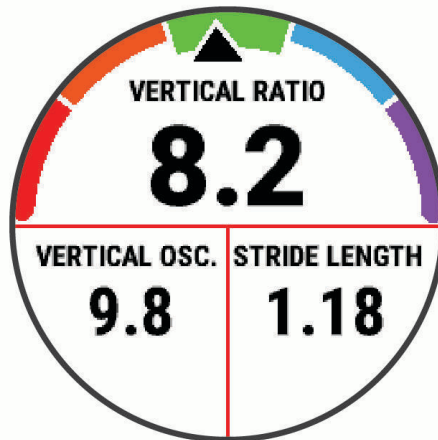
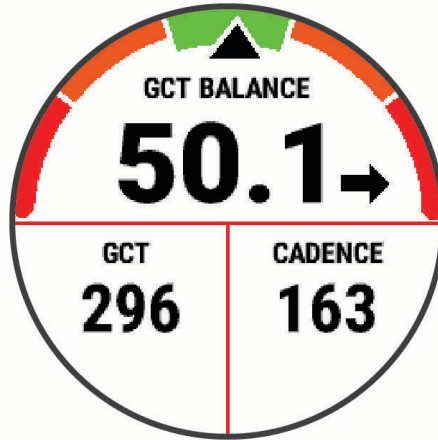
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Koşu Dinamikleri ile Antrenman Yapma

Koşu dinamiklerini görüntülemeye başlamadan önce HRM-Pro, HRM-Tri veya HRM-Tri aksesuarını ya da Running Dynamics Pod ürününü takmanız ve cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).HRM-Run™

Forerunner cihazınız kalp hızı monitörü ile birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir ve Forerunner, koşu dinamiklerini görüntülemeye hazırdır.

- 1 **START** öğesini seçin ve bir koşu etkinliği seçin.
- 2 **START** öğesini seçin.
- 3 Koşuya çıkın.
- 4 Metriklerinizi görüntülemek için koşu dinamikleri ekranlarına gidin.



- 5 Gerekirse koşu dinamikleri verilerinin nasıl görüldüğünü düzenlemek için **UP** düğmesini basılı tutun.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	pullins

Renkli Göstergeler ve Koşu Dinamikleri Verileri

Koşu dinamikleri ekranlarında birincil metrik için renkli bir gösterge görüntülenir. Tempoyu, dikey salınımı, yerle temas süresini, yerle temas süresi dengesini veya dikey oranı birincil metrik olarak görüntüleyebilirsiniz. Renkli göstergede koşu dinamikleri verilerinizin diğer koşucuların verilerine kıyasla nasıl olduğu gösterilir. Renk bölgeleri yüzdelik birimlere dayalıdır.

Garmin, farklı seviyelerden birçok koşucu üzerinde araştırma yapmıştır. Kırmızı veya turuncu bölgelerdeki veri değerleri daha az deneyimli veya daha yavaş koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Yeşil, mavi veya mor bölgelerdeki veri değerleri daha fazla deneyimli veya daha hızlı koşucuları gösteren tipik değerlerdir. Daha deneyimli koşucularda, daha az deneyimli koşuculara kıyasla genellikle daha kısa yerle temas süreleri, daha düşük dikey salınım, daha düşük dikey oran ve daha yüksek tempo değerleri görülür. Ancak daha uzun koşucuların genellikle tempoları biraz daha yavaş, adımları daha uzun ve dikey salınımları biraz daha fazla olur. Dikey oran, dikey salınıminizin adım uzunluğunuza bölünmesiyle belirlenir. Boyla ilişkili değildir.

Koşu dinamikleri hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/performance-data/running/ adresine gidin. Koşu dinamikleri verileriyle ilgili ek teoriler ve yorumlar için saygın koşu yayınları ve web sitelerinde arama yapabilirsiniz.

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Tempo Aralığı	Yerle Temas Süresi Aralığı
 Mor	>95	>183 spm	<218 ms
 Mavi	70-95	174-183 spm	218-248 ms
 Yeşil	30-69	164-173 spm	249-277 ms
 Turuncu	5-29	153-163 spm	278-308 ms
 Kırmızı	<5	<153 spm	>308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	cozmyer

Yerle Temas Süresi Dengesi Verileri

Yerle temas süresi dengesi, koşu simetrisini ölçer ve toplam yerle temas sürenizin yüzdesi olarak görüntülenir. Örneğin, sola bakan bir okla gösterilen %51,3 değeri koşucunun sol ayağının üzerindeyken yerde daha fazla zaman harcadığını belirtir. Veri ekranınız her iki sayıyı da gösteriyorsa (ör. 48-52) %48 sol, %52 ise sağ ayağınıza ilişkin değerdir.

Renk Bölgesi	 Kırmızı	 Turuncu	 Yeşil	 Turuncu	 Kırmızı
Simetri	Zayıf	Orta	İyi	Orta	Zayıf
Diğer Koşucuların Yüzdesi	%5	%25	%40	%25	%5
Yerle Temas Süresi Dengesi	>%52,2 L	%50,8-52,2 L	%50,7 L-%50,7 R	%50,8-52,2 R	>%52,2 R

Garmin ekibi, koşu dinamiklerini geliştirip test ederken belirli koşucularda yaralanmalar ile daha büyük dengesizlikler arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Birçok koşucu için yerle temas süresi dengesi yokuş yukarı ya da aşağı koşarken genellikle 50-50 değerinden büyük ölçüde sapar. Çoğu koşu koşu, simetrik bir koşu formunun iyi olduğu konusunda hemfikirdir. Daha profesyonel koşucular genellikle hızlı ve dengeli adımlar atar.

Koşu sırasında renkli göstergeleri veya veri alanını izleyebilir ya da koşu sonrasında Garmin Connect hesabınızdaki özeti görüntüleyebilirsiniz. Diğer koşu dinamikleri verilerinde olduğu gibi yerle temas süresi dengesi de koşu formunuz hakkında bilgi edinmenize yardımcı olan sayısal bir ölçümdür.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	mcdanielm

Dikey Salınım ve Dikey Oran Verileri

Dikey salınım ve dikey oran veri aralıkları, sensöre ve göğüste (HRM-Run, HRM-Run veya HRM-Tri aksesuarları) veya bilekte (Running Dynamics Pod aksesuarı) konumlanmasına bağlı olarak biraz farklı olabilir. HRM-Pro

Renk Bölgesi	Bölgedeki Yüzde Birimi	Göğüste Dikey Salınım Aralığı	Bilekte Dikey Salınım Aralığı	Göğüste Dikey Oran	Bilekte Dikey Oran
 Mor	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<%6,1	<%6,5
 Mavi	70-95	6,4-8,1 cm	6,8-8,9 cm	%6,1-7,4	%6,5-8,3
 Yeşil	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	%7,5-8,6	%8,4-10,0
 Turuncu	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	%8,7-10,1	%10,1-11,9
 Kırmızı	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>%10,1	>%11,9

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Eksik Koşu Dinamikleri Verileriyle İlgili İpuçları

Koşu dinamikleri verileri görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- HRM-Pro aksesuarı gibi bir koşu dinamikleri aksesuarınız olduğundan emin olun. Koşu dinamikleri olan aksesuarlarda modülün önünde  simgesi bulunur.
- Talimatları izleyerek koşu dinamikleri aksesuarını Forerunner cihazınızla tekrar eşleştirin.
- HRM-Pro aksesuarı kullanıyorsanız bu aksesuarı Forerunner cihazınızla eşleştirmek için Bluetooth teknolojisi yerine ANT+ teknolojisini kullanın.
- Koşu dinamikleri verileri ekranı yalnızca sıfır değerini gösteriyorsa aksesuarın yukarı bakacak şekilde takıldığından emin olun.

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

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Performans Ölçümleri

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

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

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

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden).

Tahmin edilen yarış süreleri: Cihazınız, mevcut kondisyon durumunuza göre bir hedef yarış süresi sağlamak için VO2 maksimum tahminini ve antrenman geçmişinizi kullanır.

HRV stres testi: Kalp hızı değişkenliği (HRV) stres testi için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Cihaz, 3 dakika boyunca hareketsiz dururken kalp hızı değişkenliğinizi kaydeder. Genel stres seviyenizi belirler. 1 ile 100 arasında bir ölçek kullanır; daha düşük bir skor daha düşük bir stres seviyesini belirtir.

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

İşlevsel eşik gücü (FTP): Cihaz, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi kullanır. Daha doğru bir değerlendirme için bir rehberlik testi gerçekleştirebilirsiniz.

Laktat eşiği: Laktat eşiği için bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Laktat eşiği, kaslarınızın hızla yorulmaya başladığı noktadır. Cihazınız kalp hızı verilerini ve tempoyu kullanarak laktat eşiği seviyenizi ölçer.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	gerson

Performans Bildirimlerini Kapatma

Bazı performans bildirimleri etkinliğiniz tamamlandığında görünür. Bazı performans bildirimleri etkinlik sırasında veya yeni bir performans ölçümüne ulaştığınızda (ör. yeni bir VO2 maksimum tahmini) görünür. Bu bildirimlerin bazılarını almamak için performans durumu özelliğini kapatabilirsiniz.

1  ögesini basılı tutun.

2 **Fizyolojik Metrikler > Performans Durumu** ögesini seçin.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Performans Ölçümlerini Otomatik Olarak Algılama

Otomatik Saptama özelliği varsayılan olarak açıktır. Cihaz, etkinlik sırasında maksimum kalp hızınızı ve laktat eşiklerinizi otomatik olarak algılayabilir. Cihaz, uyumlu bir güç ölçerle eşleştirildiğinde, etkinlik sırasında işlevsel eşik gücünüzü (FTP) otomatik olarak algılayabilir.

NOT: Cihaz, yalnızca kalp hızınız kullanıcı profilinizde ayarlanan değerden yüksek olduğunda maksimum kalp hızınızı algılar.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Fizyolojik Metrikler > Otomatik Saptama** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme

Etkinlikleri ve performans ölçümlerini Garmin Connect hesabınızı kullanarak diğer Garmin cihazlarınızdan Forerunner cihazınıza senkronize edebilirsiniz. Bu, cihazınızın antrenman durumunuzu ve kondisyonunuzu daha doğru yansıtmalarını sağlar. Örneğin, bir Edge cihazıyla bisiklet sürme etkinliği kaydedip etkinlik ayrıntılarını ve genel antrenman yükünü Forerunner cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Fizyolojik Metrikler > TrueUp** öğesini seçin.

Cihazınızı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğiniz zaman diğer Garmin cihazlarındaki son etkinlikler, kişisel rekorlar ve performans ölçümleri Forerunner cihazınızda görünür.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	TR-TR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a confref.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	burzinskititu

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

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

Cihazınızda VO2 maksimum tahmini sayı, açıklama ve renkli gösterge üzerinde konum olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, kondisyon yaşıınızı da içeren VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Kondisyon yaşıınız, cinsiyeti sizinle aynı fakat yaşı farklı olan birine kıyasla, kondisyonunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Egzersiz yaptıkça zaman içinde fitness yaşıınız düşebilir (*Fitness Yaşıınızın Görüntülenmesi, sayfa 89*).



 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Zayıf

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: (*VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri, sayfa 225*) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pruekatie

Koşu için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)). Forerunner cihazınız kalp hızı monitörüyle birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 53](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 55](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın koşu performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez koşmanız gerekir. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 89](#)).

- 1 Dışarıda en az 10 dakika koşun.
 - 2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.
 - 3 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** ögelerini seçin.
- İPUCU:** Ek bilgileri görüntülemek için START düğmesine tıklayabilirsiniz.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Bu özellik, güç ölçer ve bilekten kalp hızını ölçen bir cihaz veya göğüsten kalp hızını ölçen uyumlu bir monitör gerektirir. Güç ölçerin Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş olması gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)). Göğüsten kalp hızını ölçen bir monitör kullanıyorsanız monitörü takıp cihazınızla eşleştirmelisiniz. Forerunner cihazınız kalp hızı monitörüyle birlikte geldiyse cihazlar zaten eşleştirilmiştir.

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 53](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 55](#)). Tahmin ilk başta hatalı görünebilir. Cihazınızın bisiklet sürme performansınız hakkında bilgi sahibi olması için birkaç kez bisiklet sürmeniz gerekir.

- 1 20 dakika boyunca sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde sürüş yapın.
 - 2 Sürüş etkinliğiniz bittiğinde **Kaydet** ögesini seçin.
 - 3 Performans ölçümlerinde gezinmek için **UP** veya **DOWN** ögelerini seçin.
- İPUCU:** Ek bilgileri görüntülemek için START ögesini seçebilirsiniz.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	mcdanielm

VO2 Maksimum Kaydını Kapatma

Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz (*VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 87*).

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 **Kros Koşusu** veya **Ultra Koşu** öğesini seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **VO2 Maksimumu kaydedin.** > **Kapalı** öğelerini seçin.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	TR-TR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	mcdanielm

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı, cihazınız, yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Garmin Index™ tartınız varsa cihazınız, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi bilgisini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

NOT: En doğru fitness yaşı ölçümü için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın (*Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 53*).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Sağlık İstatistikleri > Sağlık Yaşı** öğelerini seçin.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pruekatie

Sıcaklık ve Rakım Performansı Aklımasyonu

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

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

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	mcdanielm

Tahmin Edilen Yarış Sürelerinizi Görüntüleme

En doğru tahmini elde etmek için kullanıcı profilinizi ayarlamayı tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 53](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 55](#)).

Cihazınız, hedef yarış süresini sağlamak için VO2 maksimum tahminini ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 87](#)) ve antrenman geçmişinizi kullanır. Cihaz, yarış süresi tahminlerini iyileştirmek için birkaç haftalık antrenman verilerinizi analiz eder.

İPUCU: Birden fazla Garmin cihazınız varsa cihazınızın diğer cihazlardaki etkinlikler, geçmiş ve verilerle senkronize olmasını sağlayan Physio TrueUp™ özelliğini etkinleştirebilirsiniz ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 86](#)).

- 1 Performans pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 Performans ölçümlerinde gezinmek için **START** ögesini seçin.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton mesafeleri için tahmini yarış süreleriniz görünür.

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	mcdanielm

Antrenman Etkisi Hakkında

Antrenman Etkisi, bir etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini ölçer. Antrenman Etkisi etkinlik sırasında birikir. Etkinlik ilerledikçe Antrenman Etkisi değeri artar. Antrenman Etkisi; kullanıcı profili bilgileriniz, antrenman geçmişiniz, kalp hızı, süre ve etkinliğinizin yoğunluğuna göre belirlenir. Etkinliğinizin temel faydasını açıklayan yedi farklı Antrenman Etkisi etiketi bulunur. Her bir etiket renkle kodlandırılmıştır ve antrenman yükü odağınıza karşılık gelir (*Antrenman Yükü Odağı, sayfa 100*). Her geri bildirim ifadesinde, örneğin "Maksimum VO2 Değerini Büyük Ölçüde Etkiliyor", Garmin Connect etkinliği ayrıntılarınızda karşılık gelen bir tanım bulunur.

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

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

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

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

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

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	pullins

Performans Durumu

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

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

NOT: Cihazın VO2 maksimum tahmininizi doğru şekilde yapabilmesi ve koşu veya bisiklet sürme kondisyonunuz hakkında bilgi sahibi olabilmesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu veya bisiklet sürme etkinliği gerekir ([VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında, sayfa 87](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Performans Durumunuzu Görüntüleme

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

- 1 Veri ekranına **Performans Durumu** ekleyin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).
- 2 Koşuya çıkın veya bisiklet sürün.
6 - 20 dakika sonra performans durumunuz görüntülenir.
- 3 Koşu veya bisiklet sürme etkinliği boyunca performans durumunu görüntülemek için veri ekranına gidin.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Laktat Eşiğı

Laktat eşiğı, laktatın (laktik asit) kan dolaşımında birikmeye başladığı egzersiz yoğunluğu seviyesidir. Koşuda bu değer, tahmini efor veya tempo seviyesidir. Koşucu eşiğı geçtiğinde yorgunluk hızla artmaya başlar. Deneyimli koşucularda eşik, maksimum kalp hızlarının yaklaşık %90'ında ve 10K ile yarı maraton yarışı temposu arasındadır. Ortalama koşucular için laktat eşiğı genellikle maksimum kalp hızının %90'ının altında gerçekleşir. Laktat eşiğini bilmek, hangi seviyede antrenman yapacağınızı veya yarış sırasında kendinizi ne zaman zorlayacağınızı belirlemenize yardımcı olur.

Laktat eşiğı değerini biliyorsanız bu değeri kullanıcı profili ayarlarınıza girebilirsiniz ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 55](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	semrau

Laktat Eşiğini Belirlemek için Rehberlik Testi Gerçekleştirme

Bu özellik için Garmin göğüsten kalp hızı ölçme monitörü gerekir. Rehberlik testini gerçekleştirmeden önce bir kalp hızı monitörü takmanız ve bu monitörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

Cihaz, laktat eşiği değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Cihaz, kalp hızı ile birlikte sabit ve yüksek yoğunluklu koşular sırasında laktat eşiğinizi otomatik olarak tespit eder.

İPUCU: Cihazın maksimum kalp hızı değeri ve maksimum VO2 tahminini doğru bir şekilde yapabilmesi için göğüsten kalp hızının ölçüldüğü birkaç koşu etkinliği gerekir. Laktat eşiği tahmini almada sorun yaşıyorsanız maksimum kalp hızı değerini manuel olarak düşürmeyi deneyin.

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Dış mekan koşu etkinliği seçin.

Testi tamamlamak için GPS gereklidir.

3  ögesini basılı tutun.

4 **Antrenman > Laktat Eşiği Rehberlik Testi** ögesini seçin.

5 Süreölçeri başlatın ve ekrandaki talimatları uygulayın.

Cihaz, koşunuza başladıktan sonra her adım süresini, hedefi ve mevcut kalp hızı verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.

Bu ilk laktat eşiği tahmininiz ise cihaz, kalp hızı bölgelerinizi laktat eşiği kalp hızınıza göre güncellemenizi ister. Cihaz, her ek laktat eşiği tahmini için tahmini kabul etmenizi veya reddetmenizi ister.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pullins

FTP Tahmininizi Alma

İşlevsel eşik gücü (FTP) tahmininizi almadan önce cihazınızı göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirerek (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159*) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir (*Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 88*).

Cihaz, FTP değerini tahmin etmek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerinizi ve VO2 maksimum tahmininizi kullanır. Cihaz, kalp hızı ve güç ölçer ile sabit ve yüksek yoğunluklu şekilde yapılan sürüşler sırasında FTP'nizi otomatik olarak tespit eder.

- 1 Performans pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 Performans ölçümlerinde gezinmek için **START** ögesini seçin.

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

 Mor	Üstün
 Mavi	Mükemmel
 Yeşil	İyi
 Turuncu	Orta
 Kırmızı	Antrenmansız

Daha fazla bilgi edinmek için eke bakın (*FTP Değerleri, sayfa 226*).

NOT: Performans bildirimi, yeni bir FTP uyarısı verdiğinde yeni FTP'yi kaydetmek için Kabul Et ögesini veya mevcut FTP'nizi korumak için Reddet ögesini seçebilirsiniz.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

FTP Testi Gerçekleştirme

İşlevsel eşik gücünüzü (FTP) belirlemeye yönelik test yapmadan önce cihazınızı göğüsten kalp hızı ölçme monitörü ve güç ölçer ile eşleştirerek ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)) VO2 maksimum tahmininizi almanız gerekir ([Bisiklet Sürme için VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 88](#)).

NOT: FTP testi, yaklaşık 30 dakikada tamamlayacağınız zorlu bir antrenmandır. Süreli denemeye benzer şekilde sabit olarak artan eforda sürüş yapmanızı sağlayan kullanışlı ve çoğunlukla düz bir rota seçin.

1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.

2 Bir bisiklet sürme etkinliği seçin.

3  ögesini basılı tutun.

4 **Antrenman > FTP Rehberlik Testi** ögesini seçin.

5 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sürüşünüze başladıktan sonra, cihaz her adım süresini, hedefi ve mevcut güç verilerini görüntüler. Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

6 Rehberlik testini tamamladıktan sonra soğumayı tamamlayın, süreölçeri durdurun ve etkinliği kaydedin.

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

7 Bir seçenek belirleyin:

- Yeni FTP'yi kaydetmek için **Kabul Et** ögesini seçin.
- Mevcut FTP'nizi korumak için **Reddet** ögesini seçin.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Antrenman Durumu

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

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



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

Antrenman durumu: Antrenman durumu, antrenmanınızın kondisyonunuzu ve performansınızı nasıl etkilediğini gösterir. Antrenman durumunuz, antrenman yükünüz ve VO2 maksimum değerinizdeki uzun vadeli değişiklikleri temel alır.

VO2 maksimum: VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Cihazınız, yüksek sıcaklıktaki ortamlara veya yüksek rakıma alışma sürecinizde sıcaklık ve rakım için düzeltilmiş maksimum VO2 değerlerini görüntüler.

Antrenman yükü: Antrenman yükü, son 7 gün içindeki egzersiz sonrası fazla oksijen tüketiminizin (EPOC) toplamıdır. EPOC, egzersiz sonrası vücudunuzun toparlanması için harcadığı enerji miktarının tahminidir.

Antrenman yükü odağı: Cihazınız, kaydedilmiş her etkinliğin yoğunluğuna ve yapısına göre antrenman yoğunluğunuzu analiz edip farklı kategorilere dağılımını gerçekleştirir. Antrenman yükü odağına kategori başına birikmiş toplam yük ve antrenmanın odağı dahildir. Cihazınız, son 4 haftaya ait yük dağılımını görüntüler.

Toparlanma süresi: Toparlanma süresi, tamamen toparlanarak bir sonraki zorlu antrenmana hazır olmanıza ne kadar zaman kaldığını gösterir.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats 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
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Antrenman Durumu Seviyeleri

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

Zirveye Çıkma: Zirveye çıkma, yarış için ideal durumda olduğunuz anlamına gelir. Yakın zaman önce antrenman yükünüzü azaltmanız, vücudunuzun toparlanmasını ve eski antrenmanları tamamen telafi etmesini sağlar. Bu zirveye çıkma durumu yalnızca kısa bir süre korunabileceği için önceden plan yapmalısınız.

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

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

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

Verimsiz: Antrenman yükünüz iyi bir seviyede ancak kondisyonunuz düşüyor. Vücudunuz toparlanmakta zorluk yaşıyor olabilir, bu yüzden stres, beslenme ve dinlenme dahil olmak üzere genel sağlığınıza dikkat etmelisiniz.

Antrenman Yapmama: Antrenman yapmama durumu, bir hafta veya daha uzun süre boyunca normalden çok daha az antrenman yaptığınızda oluşur ve kondisyon seviyenizi etkiler. Gelişme kaydetmek için antrenman yükünüzü artırmayı deneyebilirsiniz.

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

Durum Yok: Cihaz, antrenman durumunuzu tespit etmek için koşu ya da bisikletin VO2 maksimum sonuçlarını içeren etkinlikler de dahil olmak üzere bir veya iki haftalık antrenman geçmişine ihtiyaç duyar.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pruekatie

Antrenman Durumunuzu Öğrenmeyle İlgili İpuçları

Antrenman durumu özelliği, haftalık en az iki VO2 maksimum ölçümü dahil olmak üzere kondisyon seviyenizin güncel değerlendirmelerine bağlıdır. VO2 maksimum tahmininiz, kalp hızınızın birkaç dakika boyunca maksimum kalp hızınızın en az %70'ine ulaştığı dış mekan koşullarından veya güç ölçerle yapılan bisiklet sürme etkinliklerinden sonra güncellenir. İç mekan koşu etkinlikleri, fitness seviyesi eğiliminizin doğruluğunu korumak amacıyla VO2 maksimum tahmini oluşturmaz. Ultra koşu ve kros koşusu etkinliğinin VO2 maksimum tahmininizi etkilemesini istemiyorsanız bu koşu türleri için VO2 maksimum kaydını devre dışı bırakabilirsiniz ([VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 89](#)).

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

- Haftada en az iki kez güç ölçer ile koşu veya dış mekanda bisiklet sürme etkinliği yapın ve en az 10 dakika boyunca maksimum kalp hızınızın %70'inden daha yüksek bir kalp hızına ulaşın.
Cihazı bir hafta kullandıktan sonra antrenman durumunuzu görebilirsiniz.
- Cihazınızın performansınız hakkında bilgi sahibi olması için tüm kondisyon etkinliklerinizi bu cihaza kaydedin veya Physio TrueUp özelliğini etkinleştirin ([Etkinlikleri ve Performans Ölçümlerini Senkronize Etme, sayfa 86](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	cozmyer

Antrenman Yüğü

Antrenman yükü, son yedi gündeki antrenman hacminizin ölçümüdür. Son yedi gündeki egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) ölçümlerinizin toplamıdır. Gösterge, mevcut yükünüzün düşük mü, yüksek mi, yoksa kondisyon seviyenizi korumak veya geliştirmek için optimum aralıkta mı olduğunu gösterir. Optimum aralık, bireysel kondisyon seviyenize ve antrenman geçmişinize göre belirlenir. Aralık, antrenman sürenizin ve yoğunluğunuzun artmasına veya azalmasına göre ayarlanır.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Antrenman Yüğü Odağı

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Toparlanma Süresi

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	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.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Toparlanma Sürenizi Görüntüleme

En doğru tahmin için kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın ([Kullanıcı Profilinizi Ayarlama, sayfa 53](#)) ve maksimum kalp hızınızı ayarlayın ([Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 55](#)).

- 1 Koşuya çıkın.
- 2 Koşunuzdan sonra **Kaydet** ögesini seçin.

Toparlanma süresi görünür. Maksimum süre 4 gündür.

NOT: Saat görünümünde UP veya DOWN ögesini seçerek antrenman durumu pencere ögesini görüntüleyin ve START ögesini seçerek toparlanma sürenizi görüntülemek için metrikleriniz arasında gezin.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Toparlanma Kalp Hızı

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

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

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

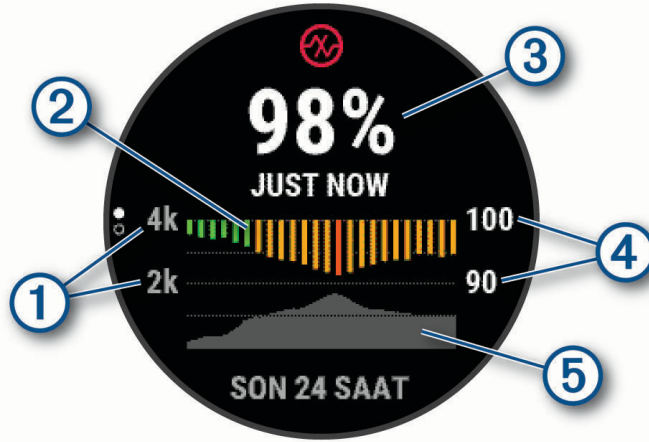
Nabız Oksimetresi

Forerunner cihazında, kanınızdaki periferik oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, dağ sporları ve keşif gezilerinde vücudunuzun yüksek rakımlardaki havaya nasıl tepki verdiğini belirlemenize yardımcı olabilir.

Cihazınızda nabız oksimetresi pencere ögesini görüntüleyerek manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 104*). Dilerseniz gün boyunca ölçümü de etkinleştirebilirsiniz (*Tüm Gün Aklimasyon Modunu Açma, sayfa 105*). Hareketsiz kaldığınızda cihazınız oksijen satürasyonunuzu ve irtifanızı analiz eder. İrtifa profili, nabız oksimetresi değerlerinizin irtifaya göre nasıl değiştiğini belirtmeye yardımcı olur.

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

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



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

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pullins

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Cihazınızda nabız oksimetresi pencere ögesini görüntüleyerek manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Pencere ögesi; kanınızdaki güncel oksijen satürasyonu yüzdesini, son 24 saatteki saatlik ortalama değerler grafiğini ve son 24 saatteki irtifanızın grafiğini görüntüler.

NOT: Nabız oksimetresi pencere ögesini ilk görüntülediğinizde cihazın, irtifanızı tespit etmek için uydu sinyallerini alması gerekir. Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız nabız oksimetresi pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 2 Pencere ögesi ayrıntılarını görüntülemek ve nabız oksimetresi ölçümü başlatmak için **START** düğmesine basın.
- 3 30 saniyeye kadar süreyle hareketsiz durun.

NOT: Saatin nabız oksimetresi ölçümü yapması için fazla hareketliyseniz yüzdeler oran yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra yeniden kontrol edebilirsiniz. En iyi sonucu elde etmek için, cihaz kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken cihazın takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.

- 4 Son yedi güne ait nabız oksimetresi değerlerinizin grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Cihazınızı, uyurken kanınızdaki oksijen satürasyonunu sürekli olarak ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- 1 Nabız oksimetresi pencere ögesinde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Nabız Oksimetresi Modu > Uyku Süresinde** ögesini seçin.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Tüm Gün Aklımasyon Modunu Açma

- 1 Nabız oksimetresi pencere ögesinde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Seçenekler > Nabız Oksimetresi Modu > Tüm Gün** ögesini seçin.
Cihaz, hareket etmediğinizde oksijen satürasyonunuzu gün boyu otomatik olarak analiz eder.
NOT: Tüm gün aklımasyon modunu açmak pil ömrünü azaltır.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Kalp Hızı Değişkenliği Stres Seviyenizi Görüntüleme

Kalp hızı değişkenliği (HRV) stres seviyenizi ölçmeden önce göğüsten ölçüm yapan Garmin kalp hızı monitörü takmanız ve monitörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

HRV stres seviyeniz, hareketsiz dururken gerçekleştirilen üç dakikalık bir testin sonucunda belirlenir. Forerunner cihazı genel stresinizi tespit etmek için test sırasında kalp hızı değişkenliğini analiz eder. Antrenman, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi performansınızı etkiler. Stres seviyesi 1 ile 100 arasındadır ve 1, düşük stres durumunu; 100 ise yüksek stres durumunu ifade eder. Stres seviyenizi bilmek, vücudunuzun zorlu bir antrenman koşusuna veya yogaya hazır olup olmadığına karar vermenize yardımcı olabilir.

İPUCU: Garmin, stres seviyenizi egzersiz yapmadan önce her gün neredeyse aynı saatte ve aynı koşullar altında ölçmenizi önerir. Önceki sonuçlarınızı Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

1 START > DOWN > HRV Stres > START ögesini seçin.

2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Stres Seviyesi Pencere Ögesini Kullanma

Stres seviyesi pencere ögesi güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 166](#)).

1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

2 **START** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Ek ayrıntıları görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin.

İPUCU: Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.

- Rahatlama etkinliği başlatmak için **START > DOWN** ögesini seçin.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:25
Author	mcdanielm

Body Battery

Cihazınız, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 0 ile 100 arasında değişir. 0 ile 25 arası düşük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yüksek, 76 ile 100 arası ise çok yüksek enerji rezervini belirtir.

Güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları, sayfa 109](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme

Body Battery pencere öğesi mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki Body Battery seviyenizin grafiğini görüntüler.

- 1 Body Battery pencere öğesini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.

NOT: Pencere öğesini pencere öğesi döngüsüne eklemeniz gerekebilir ([Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 166](#)).

- 2 Gece yarısından sonraki Body Battery seviyenizin grafiğini görüntülemek için **START** düğmesine basın.



- 3 Body Battery ve stres seviyenizin birleşik grafiğini görüntülemek için **DOWN** düğmesine basın.

Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Turuncu çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	tillmonmartha

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

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

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

Akıllı Özellikler

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:57:34
Author	mcdanielm

Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

Forerunner cihazının bağlantılı özelliklerini kullanmak için cihazın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect uygulaması üzerinden eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Akıllı telefonunuzu cihazınızın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- 3 Cihazı açmak için **LIGHT** ögesini seçin.

Cihazı ilk açtığınızda cihaz eşleştirme modundadır.

İPUCU: Eşleştirme moduna manuel olarak girmek için **UP** ögesini basılı tutarken **Ayarlar > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğelerini seçebilirsiniz.

- 4 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse  veya **•••** öğesinden **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:53
Author	mcdanielm

Mevcut Garmin Connect Kullanıcıları İçin İpuçları

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya **•••** ögesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** ögesini seçin.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için Forerunner cihazını uyumlu bir mobil cihazla eşleştirmeniz gerekir ([Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 110](#)).

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Telefon > Akıllı Bildirimler > Durum > Açık** ögesini seçin.
- 3 **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 Bir ses tercihi seçin.
- 6 **Etkinlik Dışında** ögesini seçin.
- 7 Bir bildirim tercihi seçin.
- 8 Bir ses tercihi seçin.
- 9 **Gizlilik** ögesini seçin.
- 10 Bir gizlilik tercihi seçin.
- 11 **Mola** ögesini seçin.
- 12 Yeni bir bildirim için uyarının ekranda ne kadar süre gösterileceğini seçin.
- 13 Metin mesajı yanıtlarınıza imza eklemek için **İmza** ögesini seçin.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	burzinskititu

Bildirimleri Görüntüleme

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

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Akıllı Telefonunuzda Oynatma

Sesli istemleri ayarlamadan önce Garmin Connect uygulaması yüklü bir akıllı telefonu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir.

Garmin Connect uygulamasını, koşu ve diğer etkinlikler sırasında akıllı telefonunuzda motive edici durum duyuruları oynatacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Sesli istemler tur sayısı ve tur süresi, tempo veya hız ve kalp hızı verilerini içerir. Sesli istem sırasında Garmin Connect uygulaması, duyuruyu oynatmak için akıllı telefonun birincil sesini susturur. Ses düzeylerini Garmin Connect uygulamasında özelleştirebilirsiniz.

NOT: Bir Forerunner cihazınız varsa cihazda sesli istemleri bağlı akıllı telefon kullanmadan, bağlı kulaklığınız aracılığıyla etkinleştirebilirsiniz ([Sesli İstemleri Etkinliğiniz Sırasında Oynatma, sayfa 34](#)).

NOT: Tur Uyarısı sesli istemi varsayılan olarak etkindir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  öğesini seçin.
- 2 **Garmin Cihazları** öğesini seçin.
- 3 Cihazınızı seçin.
- 4 **Etkinlik Seçenekleri > Sesli Uyarılar** öğesini seçin.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pullins

Bildirimleri Yönetme

Forerunner cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® cihazı kullanıyorsanız cihazda gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android™ akıllı telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **Ayarlar > Bildirimler** öğesini seçin.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma

Kontroller menüsünden Bluetooth telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

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

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pruekatie

Akıllı Telefon Bağlantı Uyarılarını Açma ve Kapatma

Forerunner cihazını Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyarmak şekilde ayarlayabilirsiniz.

NOT: Akıllı telefon bağlantı uyarıları varsayılan olarak kapalıdır.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Telefon > Uyarılar** ögesini seçin.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	TR-TR
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	mcdanielm

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

Forerunner cihazı, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu akıllı telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Etkinlik yüklemeleri: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect uygulamasına otomatik olarak gönderir.

Sesli istemler: Garmin Connect uygulamasının koşu ve diğer etkinlikler sırasında mil bölümleri ve diğer veriler için durum uyarılarını akıllı telefonunuzda oynatmasını sağlar.

Bluetooth sensörleri: Kalp hızı ölçme monitörü gibi Bluetooth uyumlu sensörleri bağlamanızı sağlar.

Connect IQ: Cihazınızın özelliklerini yeni saat görünümleri, pencere öğeleri, uygulamalar ve veri alanları ile genişletmenize olanak tanır.

Telefonumu bul: Forerunner cihazınızla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Saatimi bul: Akıllı telefonunuzla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz Forerunner cihazınızın konumunu belirler.

GroupTrack: LiveTrack ile bir gruba katılmanızı sağlar. Böylece diğer kişiler konumunuzu ekranda ve gerçek zamanlı olarak görüntüleyebilir.

PacePro indirmeleri: Garmin Connect uygulamasında PacePro stratejileri oluşturup indirmenizi ve bunları kablosuz olarak cihazınıza göndermenizi sağlar.

Telefon bildirimleri: Forerunner cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

Güvenlik ve izleme özellikleri: Arkadaşlarınız ile ailenize mesaj ve uyarı göndermenizi ve Garmin Connect uygulamasında belirlenmiş acil durum kişilerinden yardım istemenizi sağlar. Daha fazla bilgi için ([Güvenlik ve İzleme Özellikleri](#), sayfa 123) bölümüne gidin.

Sosyal medya etkileşimleri: Garmin Connect uygulamasına bir etkinlik yüklediğinizde favori sosyal medya web sitenizde güncelleme yayınlamanızı sağlar.

Yazılım güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncellemenizi sağlar.

Hava durumu güncellemeleri: Cihazınıza gerçek zamanlı hava koşulları ve bildirimler gönderir.

Antrenman ve ders indirmeleri: Garmin Connect uygulamasında antrenmanlara ve derslere göz atıp bunları kablosuz olarak cihazınıza göndermenizi sağlar.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	burzinskititu

Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

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

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	burzinskititu

Kayıp Bir Mobil Cihazı Bulma

Bu özelliği, Bluetooth kablosuz teknolojisi kullanılarak eşleştirilen ve aralık dışında olmayan kayıp bir mobil cihazı bulmak için kullanabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz.

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

Forerunner cihazı eşleştirilen mobil cihazınızı aramaya başlar. Mobil cihazınızdan sesli bir uyarı duyulur ve Forerunner cihazı ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü mobil cihazınıza yaklaştıkça artar.

- 3 Aramayı durdurmak için **BACK** ögesini seçin.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	TR-TR
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	wiederan

Pencere öğeleri

Cihazınız, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Bazı pencere öğeleri için uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bunları, pencere ögesi döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz ([Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 166](#)).

ABC: Birleştirilmiş altimetre, barometre ve pusula bilgilerini görüntüler.

Body Battery: Tüm gün taktığınızda mevcut Body Battery seviyenizi ve son birkaç saatteki seviyenizin grafiğini görüntüler.

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

Pusula: Elektronik bir pusula görüntüler.

Cihaz Kullanımı: Geçerli yazılım sürümünü ve cihaz kullanım istatistiklerini görüntüler.

Köpek izleme: Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş bir uyumlu bir köpek izleme cihazınız varsa köpeğinizin konum bilgilerini görüntüler.

Çıkılan kat sayısı: Çıktığınız kat sayısını ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.

Garmin Coach: Garmin hesabınızda bir Garmin Connect Coach antrenman planı seçtiğinizde planlanmış antrenmanları görüntüler.

Golf: Son turunuzdaki golf skorlarını ve istatistiklerini görüntüler.

Sağlık istatistikleri: Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik özetini görüntüler. Ölçümler arasında kalp hızı, Body Battery seviyesi, stres ve daha fazlası bulunur.

Kalp hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.

Geçmiş: Etkinlik geçmişinizi ve kaydedilmiş etkinliklerinizin grafiğini görüntüler.

Sıvı Tüketimi: Tükettiğiniz su miktarını ve günlük hedefinize doğru ilerlemenizi takip etmenize olanak tanır.

Yoğun olduğunuz dakikalar: Orta yoğunlukta ve hareketli etkinliklere katılarak harcadığınız süreyi, haftalık yoğun dakika hedefinizi ve hedefinize ulaşmanız konusunda ilerlemenizi takip eder.

inReach® kontrolleri: Eşleştirilmiş inReach cihazınız üzerinden mesaj göndermenizi sağlar.

Son etkinlik: Son koşunuz, son sürüşünüz veya son yüzmeniz gibi son kaydedilen etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Son Koşu: Son kaydedilen koşu etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

Adet döngüsü izleme: Geçerli döngünüzü görüntüler. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz veya cihazda bulunan müzikler için müzik çalar kontrolleri sağlar.

Günüm: Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özetini görüntüler. Bu ölçümler; süreli etkinlikler, yoğun dakikalar, çıkılan kat sayısı, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlasını içerir.

Bildirimler: Akıllı telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda gelen aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlasıyla ilgili sizi uyarır.

Performans: Antrenman etkinliklerinizi ve yarış performanslarınızı izlemenize ve anlamanıza yardımcı olan performans ölçümlerini görüntüler.

Darbe oksimetresi: Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.

RCT kamera kontrolleri: Manuel olarak fotoğraf çekmenizi, video klip kaydetmenizi ve ayarları özelleştirmenizi sağlar (*Varia Kamera Kontrollerini Kullanma, sayfa 164*).

Solunum: Yedi günlük ortalama dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

Adımlar: Günlük adım sayınızı, adım hedefinizi ve önceki günlerin verilerini takip eder.

Stres: Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

Gündoğumu ve günbatımı: Gündoğumunu, günbatımını ve günlük tan saatlerini görüntüler.

Antrenman durumu: Mevcut antrenman durumunuzu ve antrenmanınızın kondisyon seviyenizi ve performansınızı nasıl etkilediğini gösteren antrenman yükünüzü görüntüler.

VIRB kontrolleri: Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Xero® cihazı: Forerunner cihazınızla eşleştirilmiş uyumlu bir Xero cihazınız varsa lazerin konum bilgisini görüntüler.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:57:31
Author	mcdanielm

Pencere Öğelerini Görüntüleme

Cihazınızda önceden yüklenmiş bazı pencere öğeleri bulunur. Cihazınızı bir akıllı telefonla eşleştirerek daha fazla pencere öğesi yükleyebilirsiniz.

- Saat görünümünden **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

Cihaz, pencere öğeleri arasında gezinerek her bir pencere öğesi için özet verileri görüntüler. Performans pencere öğesi için kalp hızının ölçüldüğü birkaç etkinlik veya GPS kullanılarak yapılan dış mekan koşuları gerekir.

- Pencere öğesi ayrıntılarını görüntülemek için **START** öğesini seçin.

İPUCU: Bir pencere öğesine ilişkin ek ekranları görüntülemek için **DOWN** öğesine basabilirsiniz.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	TR-TR
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Görüntüleme, sayfa 118](#)).

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

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Hava Durumu Pencere Ögesini Görüntüleme

Hava durumu, uyumlu bir akıllı telefona Bluetooth bağlantısı gerekir.

- 1 Hava durumu pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünden **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2 Hava durumu verilerini görüntülemek için **START** ögesini seçin.
- 3 Saatlik ve günlük veriler ile hava durumu eğilim verilerini görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Müzik Kontrollerini Açma

Müzik kontrolleri için uyumlu bir akıllı telefonla Bluetooth bağlantısı gerekir.

- 1 Saat görünümünde **LIGHT** ögesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
- 3 Müzik kontrollerini kullanmak için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	pullins

Connect IQ Özellikleri

Connect IQ uygulamasını kullanarak saatinize Garmin ve diğer sağlayıcılardan Connect IQ özelliklerini ekleyebilirsiniz. Cihazınızı saat görünümü, veri alanları, pencere ögeleri ve cihaz uygulamaları ile özelleştirebilirsiniz.

Saat Yüzleri: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

Pencere ögeleri: Sensör verileri ve bildirimleri de dahil olmak üzere bir bakışta bilgi sunar.

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	gerson

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme

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

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Wi-Fi Bağlantı Özellikleri

Garmin Connect hesabınıza gönderilen etkinlik yüklemeleri: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

Ses içeriği: Üçüncü taraf sağlayıcıların ses içeriğini senkronize etmenizi sağlar.

Yazılım güncellemeleri: En yeni yazılımı indirip yükleyebilirsiniz.

Egzersizler ve antrenman planları: Garmin Connect sitesinde egzersizlere ve antrenman planlarına göz atıp seçim yapabilirsiniz. Cihazınızın Wi-Fi bağlantısının olduğu bir sonraki seferde dosyalar cihazınıza gönderilir.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Wi-Fi Ağına Bağlanma

Bir Garmin Connect ağına bağlanabilmeniz için cihazınızı akıllı telefonunuzdaki Garmin Express™ uygulamasına veya bilgisayarınızdaki Wi-Fi uygulamasına bağlamanız gerekir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Wi-Fi > Ağlarım > Ağ Ekle** öğelerini seçin.
Cihaz, yakındaki Wi-Fi ağlarının listesini gösterir.
- 3 Bir ağ seçin.
- 4 Gerekirse ağ parolasını girin.

Cihaz ağa bağlanır ve ağ, kayıtlı ağlar listesine eklenir. Cihaz, kapsama alanında olduğunda bu ağa otomatik olarak yeniden bağlanır.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	TR-TR
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

Güvenlik ve takip özelliklerini kullanmak için Forerunner saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza algılama: Forerunner saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Live Event Sharing: Bir etkinlik sırasında arkadaşlarınıza ve ailenize mesajlar gönderip gerçek zamanlı güncellemeler sağlamanıza olanak tanır.

NOT: Bu özellik, yalnızca saatiniz uyumlu bir Android telefona bağlıysa kullanılabilir.

GroupTrack: LiveTrack kullanan bağlantılarınızı doğrudan ekranda ve gerçek zamanlı olarak izlemenizi sağlar.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	04/08/2022 13:59:38
Author	mcdanielm

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.

2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Acil durum kişileriniz, onları acil durum kişisi olarak eklediğinizde bir bildirim alır ve isteğinizi kabul edebilir veya reddedebilirler. Bir kişi, isteğinizi reddederse başka bir acil durum kişisi seçmeniz gerekir.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	TR-TR
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	wiederan

Yardım İsteme

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Yardım istemek için acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 123*). Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  düğmesini basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Mesajı iptal etmek için geri sayım tamamlanmadan önce **İptal** ögesini seçebilirsiniz.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:08:10
Author	tillmonmartha

Kaza Algılama

DİKKAT

Kaza algılama, dış mekanda kullanım için tasarlanmış bir ek özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	04/08/2022 13:59:37
Author	cozmyer

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

DUYURU

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > Kaza Algılama** ögesini seçin.
- 3 Bir GPS etkinliği seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

Telefonunuz bağlıken Forerunner saatiniz tarafından bir kaza algılandığında Garmin Connect uygulaması, acil durum kişilerinize adınızı ve GPS konumunuzu (kullanılabiliriyorsa) içeren otomatik bir metin mesajı ve e-posta gönderir. 15 saniye geçtikten sonra cihazınızda ve eşleştirilen telefonda kişilerinizin bilgilendirileceğini belirten bir mesaj görünür. Yardıma ihtiyacınız yoksa otomatik acil durum mesajını iptal edebilirsiniz.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:13:33
Author	wiederan

GroupTrack Oturumu Başlatma

Bir GroupTrack oturumu başlatmak için Garmin Connect hesabınız, uyumlu bir akıllı telefonunuz ve Garmin Connect uygulamanız olmalıdır.

Bu talimatlar, Forerunner cihazlarıyla GroupTrack oturumu başlatmaya yöneliktir. Bağlantılarınızda diğer uyumlu cihazlar varsa bu cihazları haritada görebilirsiniz. Diğer cihazlar, haritada GroupTrack sürücülerini görüntüleyemeyebilir.

- 1 Dışarı çıkın ve Forerunner cihazını açın.
- 2 Akıllı telefonunuzu Forerunner cihazıyla eşleştirin ([Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 110](#)).
- 3 Forerunner cihazında harita ekranında görüntüleme bağlantılarını etkinleştirmek için  simgesini basılı tutun ve **Ayarlar > Güvenlik ve İzleme > GroupTrack > Haritada Göster** ögesini seçin.
- 4 Garmin Connect uygulamasının ayarlar menüsünden **Güvenlik ve İzleme > LiveTrack >  > Ayarlar > GroupTrack** ögesini seçin.
- 5 **Şu kişi tarafından görülebilir: > Tüm Bağlantılar** ögesini seçin.
- 6 **LiveTrack'i Başlat** ögesini seçin.
- 7 Forerunner cihazında bir etkinlik başlatın.
- 8 Bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin.

İPUCU: GroupTrack oturumundaki diğer bağlantıların mesafe, yön ve tempo veya hız bilgilerini görüntülemek için haritada  simgesini basılı tutarak **Yakındaki Bağlantılar** ögesini seçebilirsiniz.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

GroupTrack Oturumlarına Yönelik İpuçları

GroupTrack özelliği, LiveTrack ögesini doğrudan ekran üzerinden kullanarak grubunuzdaki diğer bağlantıları takip edebilenizi sağlar. Grubun tüm üyeleri, Garmin Connect hesabınızdaki bağlantılarınız olmalıdır.

- GPS kullanarak dışarıdaki etkinliğinizi başlatın.
- Forerunner cihazınızı, Bluetooth teknolojisini kullanarak akıllı telefonunuzla eşleştirin.
- GroupTrack oturumunuzdaki bağlantıların listesini güncellemek için Garmin Connect uygulamasında, ayarlar menüsünden **Bağlantılar** ögesini seçin.
- Tüm bağlantılarınızın akıllı telefonlarıyla eşleştirildiğinden emin olun ve Garmin Connect uygulamasında bir LiveTrack oturumu başlatın.
- Tüm bağlantılarınızın aralık kapsamında (40 km veya 25 mil) olduğundan emin olun.
- GroupTrack oturumu sırasında bağlantılarınızı görüntülemek için haritaya gidin ([Etkinliğe Harita Ekleme, sayfa 169](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:25
Author	wiederan

Müzik

NOT: Bu bölüm, üç farklı müzik çalma seçeneğiyle ilgilidir.

- Üçüncü taraf sağlayıcı müzikleri
- Kişisel ses içeriği
- Telefonunuzda depolanmış müzikler

Forerunner cihazına bilgisayarınızdan veya bir üçüncü taraf sağlayıcıdan ses içeriği indirebilirsiniz; böylece akıllı telefonunuz yakında olmadığı zaman da müzik dinleyebilirsiniz. Cihazınızda depolanmış ses içeriklerini dinlemek için kulaklıkları Bluetooth teknolojisiyle bağlamanız gerekir.

Ayrıca, cihazınızı kullanarak eşleştirilmiş akıllı telefonunuzda müzik çalmayı kontrol edebilirsiniz.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	tillmonmartha

Üçüncü Taraf Sağlayıcılara Bağlanma

Saatinize desteklenen bir üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik veya ses dosyaları indirebilmeniz için öncelikle sağlayıcıyı cihazınıza bağlanmanız gerekir.

Bazı üçüncü taraf müzik sağlayıcı seçenekleri cihazınızda zaten yüklü. Daha fazla seçenek için akıllı telefonunuza Connect IQ uygulamasını indirebilirsiniz.

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 2 **IQ** ögesini seçin.
NOT: Farklı bir sağlayıcı kurmak istiyorsanız **≡** ögesini basılı tutun ve **Müzik Sağlayıcıları > Sağlayıcı Ekle** ögesini seçin.
- 3 Sağlayıcının adını seçin ve ekrandaki talimatları uygulayın.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:53:37
Author	mckelvey

Spotify

Spotify, milyonlarca şarkıya erişmenize olanak tanıyan dijital bir müzik hizmetidir.

İPUCU: Spotify entegrasyonu için cep telefonunuzda Spotify uygulamasının yüklü olması gerekir. Uyumlu mobil dijital cihaz ve özel abonelik (varsa) gereklidir. www.garmin.com/ adresine gidin.

Bu ürün, <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses> adresindeki üçüncü taraf lisanslarına tabi olan Spotify yazılımını içerir. Spotify her yolculuğunuzda size eşlik etsin. Sevdiğiniz şarkıları ve sanatçıları dinleyin veya bırakın Spotify sizi eğlensinsin.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Spotify Uygulamasından Ses İçeriği İndirme

Spotify uygulamasından ses içeriği indirebilmeniz için öncelikle bir Wi-Fi ağına bağlanmanız gerekir ([Wi-Fi Ağına Bağlanma, sayfa 122](#)).

1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** düğmesini basılı tutun.

2  simgesini basılı tutun.

3 **Müzik Sağlayıcıları** > **Spotify** ögesini seçin.

4 **Add music & podcasts** ögesini seçin.

5 Cihaza indirmek üzere bir parça listesi veya diğer öğeleri seçin.

NOT: Ses içeriği indirme işlemi pili tüketebilir. Kalan pil ömrü yeterli değilse cihazı harici bir güç kaynağına bağlamanız gerekebilir.

Seçilen parça listeleri ve diğer öğeler cihaza indirilir.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	wiedera

Kişisel Ses İçeriği İndirme

Kişisel müzik dosyalarınızı cihazınıza gönderebilmeniz için Garmin Express uygulamasını bilgisayarınıza yüklemeniz gerekir (www.garmin.com/express).

.mp3 ve .m4a dosyaları gibi kişisel ses dosyalarınızı bilgisayarınızdan Forerunner cihazınıza yükleyebilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/musicfiles adresine gidin.

1 Birlikte verilen USB kablusunu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

2 Bilgisayarınızda Garmin Express uygulamasını açın, cihazınızı seçin ve **Müzik** ögesini seçin.

İPUCU: Windows® bilgisayarlar için  ögesini seçebilirsiniz ve ses dosyalarınızın yer aldığı klasöre göz atabilirsiniz. Apple® bilgisayarlar için Garmin Express uygulaması iTunes® kitaplığınıza kullanır.

3 **Müziğim** veya **iTunes Kitaplığı** listesinde şarkılar veya parça listeleri gibi bir ses dosyası kategorisi seçin.

4 Ses dosyaları için onay kutularını işaretleyin ve **Cihaza Gönder** ögesini seçin.

5 Gerekliyse Forerunner listesinde bir kategori seçin, onay kutularını işaretleyin ve ses dosyalarını kaldırmak için **Cihazdan Kaldır** ögesini seçin.

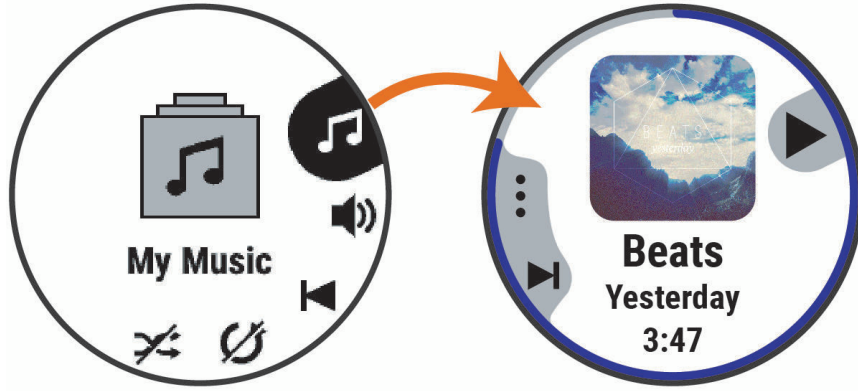
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	TR-TR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:25
Author	tillmonmartha

Müzik Dinleme

- 1 Müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 2 Kulaklıklarınızı Bluetooth teknolojisiyle bağlayın (*Bluetooth Kulaklığını Bağlama, sayfa 133*).
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Müzik Sağlayıcıları** ögesini seçip bir seçenek belirleyin.
 - Bilgisayarınızdan saate indirilen müzikleri dinlemek için **Müziğim** (*Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 129*).
 - Akıllı telefonunuzda müzik oynatmayı kontrol etmek için **Telfonu Kntrl Et** ögesini seçin.
 - Üçüncü taraf sağlayıcıdan müzik dinlemek için sağlayıcının adını seçin veya indirmek için bir çalma listesi belirleyin.
- 5 Müzik çalma kontrollerini açmak için  ögesini seçin.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Müzik Çalma Kontrolleri



	Bazı üçüncü taraf sağlayıcılardan gelen içeriği yönetmek için seçin.
	Seçili kaynağın ses dosyalarına ve parça listelerine göz atmak için seçin.
	Ses düzeyini ayarlamak için seçin.
	Geçerli ses dosyasını oynatmak ve duraklatmak için seçin.
	Parça listesinde bir sonraki ses dosyasına atlamak için seçin. Geçerli ses dosyasını hızlı ileri sarmak için basılı tutun.
	Geçerli ses dosyasını yeniden başlatmak için seçin. Parça listesinde bir önceki ses dosyasına atlamak için iki kez seçin. Geçerli ses dosyasını geri sarmak için basılı tutun.
	Tekrarla modunu değiştirmek için seçin.
	Karıştır modunu değiştirmek için seçin.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	pullins

Bağılı Bir Akıllı Telefonda Müzik Çalmayı Kontrol Etme

- 1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 Forerunner cihazınızda müzik kontrollerini açmak için herhangi bir ekranda **DOWN** ögesini basılı tutun.
- 3 **Müzik Sağlayıcıları > Telfonu Kntrl Et** ögesini seçin.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pullins

Ses Modunu Değiştirme

Müzik çalma modunu stereodan monoya değiştirebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Müzik > Ses** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	3
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:25
Author	cozmyer

Bluetooth Kulaklığını Bağlama

Forerunner cihazınıza yüklenen müzikleri dinlemek için kulaklığınızı Bluetooth teknolojisini kullanarak bağlamanız gerekir.

- 1 Kulaklığı cihazınızın 2 m (6.6 ft.) yakınına getirin.
- 2 Kulaklıktaki eşleştirme modunu etkinleştirin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Ayarlar > Müzik > Kulaklık > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için kulaklığınızı seçin.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	TR-TR
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

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

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:50
Author	pullins

Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pullins

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

1 **LIGHT** ögesini basılı tutun.

2 **Cüzdan** simgesini seçin.

3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.



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

5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.

6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	pullins

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** >  > **Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	pullins

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** ögesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** ögesini seçin. Kart, Forerunner cihazınızı kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  ögesini seçin.

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

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

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki Forerunner cihaz sayfasında **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** ögesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

Forerunner cihazınızı kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	semrau

Geçmiş

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

NOT: Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	TR-TR
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	burzinskittu

Geçmiş Kullanma

Geçmiş, cihazınıza kaydettiğiniz geçmiş etkinlikleri içerir.

Cihazda, etkinlik verilerinize hızlıca erişmeniz için bir geçmiş pencere ögesi bulunur ([Pencere öğeleri, sayfa 116](#)).

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **START** düğmesine basın.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Tüm İstatistikler** ögesini seçin.
 - Etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyonunuz üzerindeki etkisini görüntülemek için **Antrenman Etkisi** ([Antrenman Etkisi Hakkında, sayfa 91](#)).
 - Her bir kalp hızı bölgesinde geçirdiğiniz süreyi görüntülemek için **Kalp Hızı** ögesini seçin ([Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme, sayfa 139](#)).
 - Tur seçmek ve her turla ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Bir kayak veya snowboard pisti her pistle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Koşular** ögesini seçin.
 - Egzersiz seti seçmek ve her setle ilgili ek bilgileri görüntülemek için **Set** ögesini seçin.
 - Etkinliği bir harita üzerinde görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Etkinliğin irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Seçilen etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Çoklu Spor Geçmişi

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

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:50
Author	gerson

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Her kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek, antrenman yoğunluğunuzu ayarlamanıza yardımcı olabilir.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** > **Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Kalp Hızı** ögesini seçin.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Veri Toplamlarını Görüntüleme

Saatinizde kayıtlı olan toplam mesafe ve süre verilerini görüntüleyebilirsiniz.

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

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	mcdanielm

Yolölçeri Kullanma

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

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Toplam > Yol Ölçer** öğesini seçin.
- 3 Yolölçer toplamlarını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** öğesini seçin.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Geçmişi Silme

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

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	TR-TR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

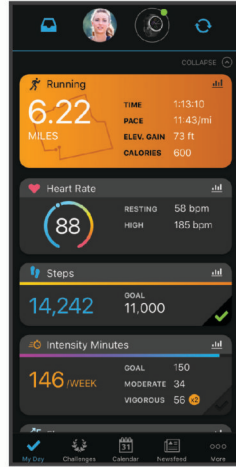
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	tillmonmartha

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

Garmin Express uygulaması cihazınızı Garmin Connect hesabınıza bir bilgisayar kullanarak bağlar. Garmin Express uygulamasını, etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek ve antrenmanlar veya antrenman planları gibi verileri Garmin Connect web sitesinden cihazınıza göndermek için kullanabilirsiniz. Cihazınıza müzik de ekleyebilirsiniz ([Kişisel Ses İçeriği İndirme, sayfa 129](#)). Ayrıca cihaz yazılım güncellemelerini yükleyebilir ve Connect IQ uygulamalarını yönetebilirsiniz.

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

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Veri Yönetimi

NOT: Cihaz Windows 95, 98, Me, Windows NT® ve Mac® OS 10.3 ve önceki sürümleri ile uyumlu değildir.

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/07/2019 11:29:00
Author	gerson

Dosya Silme

DUYURU

Bir dosyanın ne işe yaradığını bilmiyorsanız dosyayı silmeyin. Cihazınızın belleğinde silinmemesi gereken önemli sistem dosyaları bulunur.

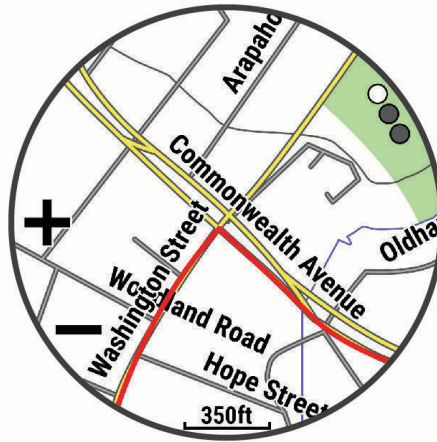
- 1 **Garmin** sürücüsü veya birimini açın.
- 2 Gerekirse bir klasör ve birimi açın.
- 3 Bir dosya seçin.
- 4 Klavyenizdeki **Sil** tuşuna basın.

NOT: Mac işletim sistemleri MTP dosya aktarımı modu için sınırlı destek sağlar. Bir Windows işletim sisteminde Garmin sürücüsünü açmanız gerekir. Müzik dosyalarını cihazınızdan kaldırmak için Garmin Express uygulamasını kullanmalısınız.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Navigasyon

Yolunuzu bir haritada görüntülemek, konum kaydetmek ve evinizin yolunu bulmak için cihazınızdaki GSP navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	wiederan

Etaplar

Garmin Connect hesabınızdan cihazınıza etap gönderebilirsiniz. Etap cihazınıza kaydedildikten sonra etabı cihazınızda görüntüleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, iyi bir rota olduğu için izleyebilirsiniz. Örneğin, işe bisikletle gidip gelebileceğiniz bir rotayı kaydedip izleyebilirsiniz.

Kayıtlı bir etabı, önceden belirlenmiş performans hedeflerini yakalamak ya da aşmak için de izleyebilirsiniz. Örneğin, orijinal etap 30 dakikada tamamlandıysa bir Virtual Partner ile yarışıp etabı 30 dakikadan kısa sürede tamamlamayı deneyebilirsiniz.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Cihazınızda Rota Oluşturma ve İzleme

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Rotalar > Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 5 Rota için bir ad girin ve  ögesini seçin.
- 6 **Konum Ekle** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin.
- 8 Gerekirse 6. ve 7. adımları tekrarlayın.
- 9 **Bitti > Rota Oluştur** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 10 Navigasyonu başlatmak için **START** düğmesine basın.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:57
Author	pullins

Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma

Garmin Connect uygulamasında rota oluşturabilmek için Garmin Connect hesabınızın bulunması gerekir ([Garmin Connect, sayfa 141](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  ögesini seçin.
 - 2 **Antrenman > Rotalar > Rota Oluştur** ögesini seçin.
 - 3 Bir rota türü seçin.
 - 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
 - 5 **Bitti** ögesini seçin.
- NOT:** Bu rotayı cihazınıza gönderebilirsiniz ([Cihazınıza Rota Gönderme, sayfa 146](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mcdanielm

Cihazınıza Rota Gönderme

Oluşturduğunuz bir kursu, Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihazınıza gönderebilirsiniz ([Garmin Connect Uygulamasında Rota Oluşturma, sayfa 145](#)).

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  simgesini seçin.
- 2 **Antrenman > Rotalar** öğesini seçin.
- 3 Bir saha seçin.
- 4  > **Cihaza Gönder** öğesini seçin.
- 5 Uyumlu cihazınızı seçin.
- 6 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mcdanielm

Rota Ayrıntılarını Görüntüleme

- 1 **START > Navigasyon > Rotalar** öğesini seçin.
- 2 Bir saha seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Rotayı haritada görüntülemek için **Harita** öğesini seçin.
 - Rotaya ait irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** öğesini seçin.
 - Dersin adını görüntülemek ve düzenlemek için **Ad** öğesini seçin.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	wiederan

Gidiş Dönüş Rotası Oluşturma

Cihaz, belirtilen mesafe ve navigasyon yönüne bağlı olarak bir gidiş dönüş rotası oluşturabilir.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 **Koşu** veya **Bisiklet** ögesini seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Gidiş Dönüş Rotası** ögesini seçin.
- 5 Toplam rota mesafesini girin.
- 6 Gidilecek yönü seçin.
Cihaz en fazla üç rota oluşturur. DOWN ögesini seçerek rotaları görüntüleyebilirsiniz.
- 7 Rota seçmek için **START** ögesini seçin.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Navigasyona başlamak için **Git** ögesini seçin.
 - Rotayı haritada görüntülemek ve haritayı kaydırıp yakınlaştırmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Rotadaki dönüşlerin listesini görüntülemek için **Adım Adım** ögesini seçin.
 - Rotanın irtifa profilini görüntülemek için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Rotayı kaydetmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Rotadaki yükselmelerin listesini görüntülemek için **Tırmanmaları Gör** ögesini seçin.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Konumunuzu Kaydetme

Geçerli konumunuzu daha sonra geri dönmek üzere kaydedebilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenekler ekleyebilirsiniz.

- 1 **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Kayıtlı Konumlarınızı Düzenleme

Kayıtlı bir konumu silebilir ya da adını, irtifasını ve konu bilgilerini düzenleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** > **Navigasyon** > **Kayıtlı Konumlar** ögesini seçin.
- 2 Kayıtlı bir konum seçin.
- 3 Konumu düzenlemek için bir seçenek belirleyin.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Bir Rota Noktası Tasarlama

Mevcut konumunuzdan yeni bir konuma olan mesafeyi ve kerterizi hesaplayarak yeni bir konum oluşturabilirsiniz.

- 1 Gerekirse **START** > **Ekle** > **Rota N. Yansıt** ögesini seçerek yansıtılan rota noktası uygulamasını uygulama listesine ekleyebilirsiniz.
- 2 Uygulamayı favoriler listenize eklemek için **Evet** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümünde **START** > **Rota N. Yansıt** ögesini seçin.
- 4 Yönü ayarlamak için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 5 **START** ögesini seçin.
- 6 Ölçü birimi seçmek için **DOWN** ögesini seçin.
- 7 Mesafeyi girmek için **UP** ögesini seçin.
- 8 Kaydetmek için **START** ögesini seçin.

Yansıtılan rota noktası varsayılan adla kaydedilir.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	gerson

Varış Noktasına Gitme

Bir varış noktasına gitmek veya bir rota izlemek için cihazınızı kullanabilirsiniz.

- 1 **START** ögesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon** ögesini seçin.
- 5 Bir kategori seçin.
- 6 Bir varış noktası seçmek için ekrandaki komutları yanıtlayın.
- 7 **Git** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyonu başlatmak için **START** basın.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

İlgilenilen Coğrafi Noktalara Gitme

Cihazınızda yüklü olan harita verileri ilgilenilen coğrafi noktalar içeriyorsa bu noktalara gidebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde **START** ögesini seçin.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3  ögesini basılı tutun.
- 4 **Navigasyon > Kategoriler** ögesini ve ardından bir kategori seçin.
Mevcut konumuzun yakınındaki ilgilenilen coğrafi noktaların listesi görüntülenir.
- 5 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Farklı bir konuma yakın olan noktaları aramak için **Yakındakileri Ara** ögesini seçin ve ardından bir konum belirleyin.
 - İlgilenilen coğrafi noktayı ada göre aramak için **Yazarak Ara** ögesini seçin, bir ad girin, **Yakındakileri Ara** ögesini seçip bir konum belirleyin.
- 6 Arama sonuçlarından ilgilenilen coğrafi nokta seçin.
- 7 **Git** ögesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 8 Navigasyona başlamak için **START** ögesini seçin.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	TR-TR
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	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
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:38:16
Author	mall

İlgilenilen Noktalar

İlgilenilen coğrafi noktalar, kullanışlı veya ilginç bulabileceğiniz yerlerdir. İlgilenilen coğrafi noktalar kategorilerine göre düzenlenir ve benzin istasyonları, restoranlar oteller ve eğlence mekanları gibi popüler seyahat noktalarını gösterir.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Gör ve Git ile Navigasyon

Cihazı su kulesi gibi uzaktaki bir nesneye doğru tutabilir, yönü kilitleyebilir ve nesneye doğru gidebilirsiniz.

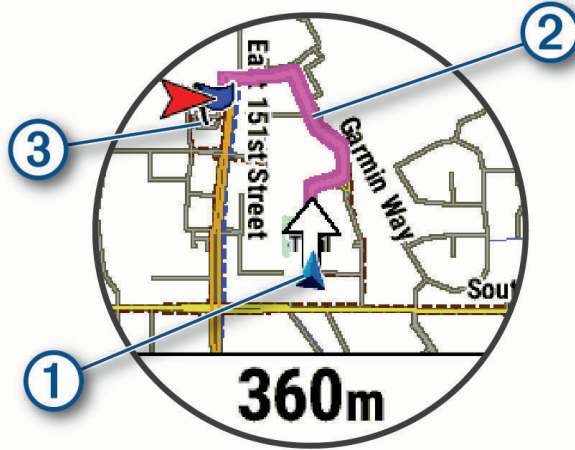
- 1 Saat görünümünde **START > Navigasyon > Gör ve Git** öğesini seçin.
- 2 Saatin üst kısmını bir nesneye doğru tutun ve **START** öğesini seçin.
Navigasyon bilgileri görünür.
- 3 Navigasyona başlamak için **START** öğesini seçin.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	TR-TR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	pullins

Bir Etkinlik Sırasında Başlangıç Noktanıza Dönme

Mevcut etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 Etkinlik sırasında **STOP** düğmesine basın.
- 2 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Desteklenen haritanız yoksa veya doğrudan rota kullanıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
 - Doğrudan rota kullanmıyorsanız etkinliğinizin başlangıç noktasına ayrıntılı yön tarifiyle dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.



Mevcut konumunuz ①, izleyeceğiniz yol ② ve varış noktanız ③ haritada görünür.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mcdanielm

Son Kaydedilmiş Etkinliğinizin Başlangıç Noktasına Dönme

Son kaydedilmiş etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek veya gittiğiniz yoldan dönebilirsiniz. Bu özellik yalnızca GPS kullanan etkinlikler için kullanılabilir.

- 1 **START > Navigasyon > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 2 Son kaydedilmiş etkinliğinizi seçin.
- 3 **Bşln. Nkts Geri Dön** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına gittiğiniz yoldan dönmek için **TracBack** ögesini seçin.
 - Etkinliğinizin başlangıç noktasına düz bir çizgi çizerek dönmek için **Navigasyon** ögesini seçin.
- 5 Pusulayı görüntülemek için **DOWN** ögesini seçin (isteğe bağlı).
Ok, başlangıç noktanızı gösterir.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Denize Adam Düştü Konumunu İşaretleme ve Konuma Navigasyon Başlatma

Denize adam düştü (MOB) konumu kaydedebilir ve otomatik olarak bu konuma navigasyon başlatabilirsiniz.

İPUCU: MOB işlevine erişmek için tuşları basılı tutma işlevini özelleştirebilirsiniz (*Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 189*).

Saat görünümünde **START > Navigasyon > Son MOB** ögesini seçin.

Navigasyon bilgileri görünür.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Navigasyonu Durdurma

- 1 Bir etkinlik sırasında  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyonu Durdur** ögesini seçin.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	gerson

Harita

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

- Harita navigasyonu ([Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma, sayfa 155](#))
- Harita ayarları ([Harita Ayarları, sayfa 156](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	TR-TR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Haritayı Görüntüleme

- 1 Bir dış mekan etkinliği başlatın.
- 2 Harita ekranına gitmek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 3  simgesini basılı tutun.
- 4 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.

İPUÇU: Yukarı ve aşağı kaydırma, sola ve sağa kaydırma veya yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** ögesini seçin.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

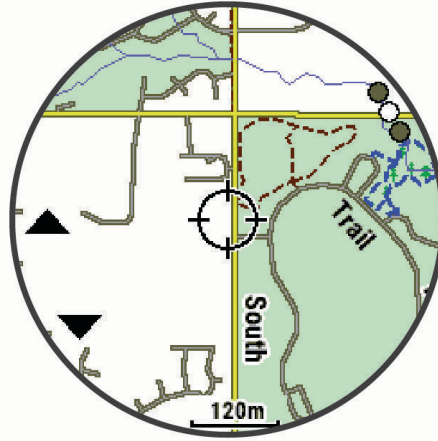
Haritadaki Bir Konuma Kaydetme veya Konuma Gitme

Haritada herhangi bir konum seçebilirsiniz. Konumu kaydedebilir veya konuma gidebilirsiniz.

1 Haritadan  ögesini basılı tutun.

2 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.

Haritada, kontroller ve artı şeklindeki göstergeler görüntülenir.



3 Artı şeklindeki göstergelerdeki konumu ortalamak için haritayı kaydırın ve yakınlaştırın.

4 Artı şeklindeki göstergelerle belirtilen noktayı seçmek için **START** ögesini basılı tutun.

5 Gerekirse yakındaki bir ilgilenilen coğrafi noktayı seçin.

6 Bir seçenek belirleyin:

- Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
- Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
- Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	wiederan

Çevremdekiler Özelliği ile Navigasyon

Yakındaki ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarına gitmek için Çevremdekiler özelliğini kullanabilirsiniz.

NOT: İlgilenilen coğrafi noktalara gitmek için cihazınızda yüklü olan harita verilerinde, bu noktaların bulunması gerekir.

- 1 Haritadan  ögesini basılı tutun.
- 2 **Çevremdekiler** ögesini seçin.
İlgilenilen coğrafi noktaları ve rota noktalarını belirten simgeler haritada görüntülenir.
- 3 Haritada bir bölümü vurgulamak için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 4 **STOP** ögesini seçin.
Vurgulanan harita bölümünde ilgilenilen coğrafi noktalar ve rota noktalarının bir listesi görüntülenir.
- 5 Bir konum seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Konuma gitmek için **Git** ögesini seçin.
 - Konumu haritada görüntülemek için **Harita** ögesini seçin.
 - Konumu kaydetmek için **Konumu Kaydet** ögesini seçin.
 - Konumla ilgili bilgileri görüntülemek için **İncele** ögesini seçin.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	gerson

Haritayı Kaydırma ve Yakınlaştırma

- 1 Gezinirken haritayı görüntülemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 2  ögesini basılı tutun.
- 3 **Kaydır/Yaklaştır** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Yukarıya ve aşağıya kaydırma, sola ve sağa kaydırma ve yakınlaştırma arasında geçiş yapmak için **START** ögesini seçin.
 - Haritayı kaydırmak veya yakınlaştırmak için **UP** ve **DOWN** ögesini seçin.
 - Çıkmak için **BACK** ögesini seçin.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Harita Ayarları

Haritanın harita uygulamasında ve veri ekranlarında nasıl görüneceğini özelleştirebilirsiniz.

 düğmesini basılı tutun ve **Harita** ögesini seçin.

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

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

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

Yola Kilitlen: Haritadaki konumunuzu gösteren konum simgesini en yakın yola kilitler.

İz Günlüğü: İzlem kaydını veya gittiğiniz yolu haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

İz Rengi: İzlem kaydı rengini değiştirir.

Detay: Harita üzerinde gösterilen detay düzeyini seçer. Daha fazla detay göstermek, haritanın yeniden çizilmesinin yavaşlamasına neden olabilir.

Denizcilik: Haritayı, verileri deniz modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Segment Çiz: Segmentleri haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

Kontur Çiz: Kontur çizgilerini haritada gösterir veya gizler.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	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
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Altimetre ve Barometre

Cihazda dahili altimetre ve barometre bulunur. Cihaz, düşük güç modunda bile irtifa ve basınç verilerini kesintisiz olarak toplar. Altimetre, basınç değişikliklerine göre yaklaşık irtifayı görüntüler. Barometre, altimetrenin en son kalibre edildiği sabit irtifaya göre çevresel basınç verilerini görüntüler ([Altimetre Ayarları](#), sayfa 184). Altimetre veya barometre pencere öğelerinde START basarak altimetre veya barometre ayarlarına hızlıca erişebilirsiniz.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	mckelvey

Pusula

Cihazda, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir. Pusula ayarlarını manuel olarak değiştirebilirsiniz ([Pusula Ayarları](#), [sayfa 183](#)). Pusula ayarlarını hızlı bir şekilde açmak için pusula pencere ögesinden START ögesini seçin.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	semrau

Navigasyon Ayarları

Bir varış noktasına giderken harita özelliklerini ve görünümünü özelleştirebilirsiniz.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:27:02
Author	gerson

Harita Özelliklerini Özelleştirme

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Veri Ekranları** ögelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Haritayı açmak veya kapatmak için **Harita** ögesini seçin.
 - Navigasyon sırasında takip edilecek pusula kerterizini ya da rotayı görüntüleyen rehber ekranını açmak veya kapatmak için **Rehber** ögesini seçin.
 - İrtifa profilini açmak veya kapatmak için **İrtifa Profili** ögesini seçin.
 - Ekleme, çıkarmak veya özelleştirmek için bir ekran seçin.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Yön Göstergesi Ayarlama

Navigasyon sırasında veri sayfalarınızda görüntülenecek bir yön göstergesi ayarlayabilirsiniz. Gösterge, hedef yönünüzü belirtir.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Yön Göstergesi** öğelerini seçin.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Navigasyon Uyarılarını Ayarlama

Varış noktanıza gitmenize yardımcı olacak uyarılar ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Uyarılar** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Son varış noktanızdan belirli bir mesafeye ulaştığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak için **Son Mesafe** öğesini seçin.
 - Son varış noktanıza kalan süre tahminine yönelik alacağınızı uyarıyı ayarlamak için **Son Varış Nok. Tah. Yol Süresi** öğesini seçin.
 - Rotadan saptığınızda alacağınız uyarıyı ayarlamak almak için **Rota. Sap.** öğesini seçin.
 - Adım adım navigasyon komutlarını etkinleştirmek için **Dönüş Komut İstemleri** öğesini seçin.
- 4 Gerekirse uyarıyı açmak için **Durum** öğesini seçin.
- 5 Gerekirse bir mesafe veya süre değeri girin ve  öğesini seçin.

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	pullins

Kablosuz Sensörler

Cihazınız kablosuz ANT+ ile veya Bluetooth sensörleriyle kullanılabilir. Uyumluluğa ve isteğe bağlı sensörlerin satın alımına ilişkin daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Cihazınıza ilk kez ANT+ veya Bluetooth teknolojisini kullanarak kablosuz sensör bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

NOT: Cihazınızla birlikte bir kalp hızı monitörü geldiye paketten çıkan kalp hızı monitörü cihazınızla eşleştirilmiştir.

1 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın (*Kalp Hızı Monitörünü Takma, sayfa 78, Kalp Hızı Monitörünü Takma, sayfa 72*).

Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.

2 Cihazı sensörün 3 m (10 ft.) yakınına getirin.

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

3  öğesini basılı tutun.

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

5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör cihazınızla eşleştirildikten sonra sensör durumu, Aranıyor durumundan Bağlandı durumuna geçer. Sensör verileri, veri ekranı döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Ayak Podu

Cihazınız ayak podu ile uyumludur. Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podunu kullanabilirsiniz. Ayak podu bekleme modundadır ve veri göndermeye hazırdır (kalp hızı monitörü gibi).

Herhangi bir etkinlik olmadan geçen 30 dakikadan sonra ayak podu, pil gücünden tasarruf etmek için kapanır. Pil zayıfken cihazınızda bir mesaj görüntülenir. Yaklaşık beş saatlik pil ömrü kalmıştır.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	wiederan

Ayak Podu Kullanarak Koşma

Koşmadan önce ayak podunu Forerunner cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

Hızı, mesafeyi ve tempoyu kaydetmek için ayak podu kullanarak kapalı alanda koşabilirsiniz. GPS hızınız ve mesafenizle tempo verilerini kaydetmek için ayak podu kullanarak açık havada da koşabilirsiniz.

- 1 Ayak podunuzu aksesuar talimatlarına göre kurun.
- 2 Bir koşu etkinliği seçin.
- 3 Koşuya çıkın.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	wiederan

Ayak Podu Kalibrasyonu

Ayak podu kendi kendini kalibre eder. Hız ve mesafe verilerinin doğruluğu, GPS kullanılarak yapılan birkaç dış mekan koşusundan sonra artar.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

Ayak podu kendi kendini kalibre eder; ancak hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğunu, GPS kullanarak dış mekanda yapacağınız birkaç koşuyla artırabilirsiniz.

- 1 Gökyüzünü net bir şekilde görecektir 5 dakika dışarıda durun.
- 2 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 3 Bir pistte aralıksız olarak 10 dakika koşun.
- 4 Etkinliğinizi durdurup kaydedin.

Gerekirse kayıtlı verilere göre ayak podu kalibrasyon değeri değişebilir. Koşu stiliniz değişmediği müddetçe ayak podunuzu kalibre etmenize gerek yoktur.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	20/08/2020 15:21:43
Author	gerson

Ayak Podunuzu Manuel Olarak Kalibre Etme

Cihazınızı kalibre edebilmeniz için önce cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

Kalibrasyon faktörünüzü biliyorsanız manuel kalibrasyon önerilir. Daha önce bir ayak podunu başka bir Garmin ürünüyle eşleştirdiyseniz kalibrasyon faktörünüzü biliyor olabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar** öğesini seçin.
- 3 Ayak podunuzu seçin.
- 4 **Kalibrasyon Faktörü > Değeri Ayarla** öğesini seçin.
- 5 Kalibrasyon faktörünü ayarlayın:
 - Mesafeniz çok düşükse kalibrasyon faktörünü yükseltin.
 - Mesafeniz çok yüksekse kalibrasyon faktörünü düşürün.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Ayak Podu Hızını ve Mesafesini Ayarlama

Ayak podunuzun hızını ve mesafesini için önce cihazınızı ayak podu sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

GPS verileri yerine ayak podu verilerinizi kullanarak hızı ve mesafeyi hesaplayacak şekilde cihazınızı ayarlayabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar** öğesini seçin.
- 3 Ayak podunuzu seçin.
- 4 **Hız veya Mesafe** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS kapalıyken, genellikle iç mekanda antrenman yaparken **İç Mekan** öğesini seçin.
 - GPS ayarından bağımsız olarak ayak podu verilerinizi kullanmak için **Daima** öğesini seçin.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	petersenj

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Cihazınıza veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü cihazınızla eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 227](#)).
- Bisiklet sürün ([Etkinlik Başlatma, sayfa 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiedera

Güç Ölçerlerle Antrenman Yapma

- Cihazınızla uyumlu ANT+ sensörleri listesi için (Rally™ ve Vector™ gibi) buy.garmin.com adresine gidin.
- Daha fazla bilgi için güç ölçerinizin kullanım kılavuzuna bakın.
- Hedefleriniz ve becerileriniz doğrultusunda güç bölgelerinizi ayarlayın ([Güç Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 57](#)).
- Belirli bir güç bölgesine ulaştığınızda bildirim almak için aralık uyarılarını kullanın ([Bir Uyarı Ayarlama, sayfa 171](#)).
- Güç verisi alanlarını özelleştirin ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiedera

Elektronik Vites Değiştiricileri Kullanma

Shimano® Di2™ vites değiştiriciler gibi uyumlu elektronik vites değiştiricileri kullanmadan önce bunları cihazınızla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)). İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)). Forerunner cihazı, sensör ayarlama modundayken mevcut ayarlama değerlerini gösterir.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	mcdanielm

Durumsal Farkındalık

Forerunner cihazınız, durumsal farkındalığı iyileştirmek için Varia™ akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir. Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

NOT: Varia cihazlarını eşleştirmeden önce Forerunner yazılımını güncellemeniz gerekebilir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 212](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	TR-TR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Translation in review
Last Modified	11/08/2022 14:53:29
Author	cozmyer

Varia Kamera Kontrollerini Kullanma

DUYURU

Bazı yargı alanları video, ses veya fotoğraf kaydını yasaklayabilir veya düzenleyebilir ya da tüm tarafların kayıt hakkında bilgi sahibi olmasını ve izin vermesini gerektirebilir. Bu cihazı kullanmayı planladığınız yargı bölgelerindeki tüm yasaları, düzenlemeleri ve diğer kısıtlamaları bilmek ve bunlara uymak sizin sorumluluğunuzdadır.

Varia kamera kontrollerini kullanmadan önce aksesuarı saatinizle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

1 RCT KAMERA pencere ögesini saatinize ekleyin ([Pencere ögeleri, sayfa 116](#)).

2 RCT KAMERA pencere ögesinden bir seçenek belirleyin:

- Kamera ayarlarını görmek için  ögesini seçin.
- Fotoğraf çekmek için  simgesini seçin.
- Bir klip kaydetmek için  simgesini seçin.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	burzinskititu

tempe

Cihazınız, tempe sıcaklık sensörü ile uyumludur. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini görüntülemek için cihazınızı tempe sensörü ile eşleştirmelisiniz. Daha fazla bilgi için tempe sensörünüzün talimatlarına bakın www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Cihazınızı Özelleştirme

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	mcdanielm

Etkinlik Listenizi Özelleştirme

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Ayarları özelleştirmek için bir etkinlik seçin, bu etkinliği sık kullanılan olarak belirleyin, görünüm sırasını değiştirin ve daha fazlasını yapın.
 - Daha fazla etkinlik eklemek veya özel etkinlikler oluşturmak için **Ekle** ögesini seçin.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	TR-TR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:37
Author	mcdanielm

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

Pencere öğelerinin pencere öğesi döngüsündeki sırasını değiştirebilir, pencere öğelerini kaldırabilir ve yeni pencere öğeleri ekleyebilirsiniz.

- 1  simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Pencere öğeleri** öğesini seçin.
- 3 Bir pencere öğesi seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Pencere öğesinin, pencere öğesi döngüsündeki konumunu değiştirmek için **UP** veya **DOWN** öğelerini seçin.
 - Pencere öğesini, pencere öğesi döngüsünden kaldırmak için  simgesini seçin.
- 5 **Ekle** öğesini seçin.
- 6 Bir pencere öğesi seçin.

Pencere öğesi pencere öğesi döngüsüne eklenir.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	TR-TR
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	wiederan

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

Saat görünümünde  simgesini basılı tutun, **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin, ardından bir etkinlik seçin ve etkinlik ayarlarını belirleyin.

3B Mesafe: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak kat edilen mesafeyi hesaplar.

3B Hız: İrtifa değişikliğinizi ve zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı hesaplar ([3B Hız ve Mesafe, sayfa 177](#)).

Tema Rengi: Hangi etkinliğin etkin olduğunu belirlemeye yardımcı olmak için her bir etkinliğin tema rengini ayarlar.

Etkinlik Ekle: Çoklu spor etkinliğini özelleştirmenizi sağlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman veya navigasyon uyarılarını ayarlar.

Otomatik Tırmanma: Cihazın entegre altimetreyi kullanarak irtifa değişikliklerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır ([Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme, sayfa 176](#)).

Auto Lap: Auto Lap özelliği için seçenekleri ayarlar ([Auto Lap, sayfa 173](#)).

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde cihazı, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 175](#)).

Otomatik Dinlenme: Cihazın bir havuzda yüzme etkinliği sırasında dinlenme anlarınızı otomatik olarak algılamasını ve bir dinlenme aralığı oluşturmasını sağlar ([Otomatik Dinlenme, sayfa 23](#)).

Otomatik Kayak: Cihazın dahili akselerometreyi kullanarak kayak pistlerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır.

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar ([Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 178](#)).

Otomatik Set: Güçlenme antrenmanı sırasında cihazın egzersiz setlerini otomatik olarak başlatıp durdurmasını sağlar.

Arka Plan Rengi: Her bir etkinliğin arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlar.

ClimbPro: Navigasyon sırasında yükselme planlamayı ve izleme ekranlarını görüntüler.

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

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

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

Golf Mesafesi: Golf oynarken kullanılan ölçü birimini ayarlar.

GPS: GPS anteninin modunu ayarlar ([GPS Ayarını Değiştirme, sayfa 178](#)).

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

Şerit Numarası: Pist koşusu için kulvar numarası seçmenize olanak tanır.

Tur Tuşu: Etkinlik sırasında tur veya dinlenme süresini kaydetmenizi sağlar.

Tuşları Kilitler: Çoklu spor etkinlikleri sırasında tuşlara yanlışlıkla basmayı önlemek için tuşları kilitler.

Harita: Etkinlik için harita verileri ekranının ekran tercihlerini ayarlar (*Etkinlik Haritası Ayarları, sayfa 172*).

Metronom: Daha hızlı, yavaş veya istikrarlı bir tempoda antrenman yaparak performansınızı geliştirmenize yardımcı olmak için sabit bir ritimde ses çalar (*Metronomu Kullanma, sayfa 52*).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar (*Havuzda Yüzme, sayfa 20*).

Ortalama Güç: Cihazın, pedal çevirmediğinizde oluşan güç verileri için sıfır değer içerip içermediğini kontrol eder.

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı: Etkinlik için güç tasarrufu zaman aşımı seçeneklerini ayarlar (*Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları, sayfa 180*).

VO2 Maksimumu kaydedin.: Kros koşusu ve ultra koşu etkinlikleri için VO2 maksimum kaydını etkinleştirir (*VO2 Maksimum Kaydını Kapatma, sayfa 89*).

Yeniden Adlandır: Etkinlik adını ayarlar.

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

Fabrika Ayarları: Etkinlik ayarlarını sıfırlamanızı sağlar.

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

Rota Tespiti: Etkinlik için rota hesaplama tercihlerini ayarlar (*Rota Tespiti Ayarları, sayfa 173*).

Skor: Golf turunuza başladığınızda skor tutma özelliğini otomatik olarak etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

Segment Uyarıları: Segmentlere yaklaşırken size uyarı veren komutları etkinleştirir.

Öz Değerlendirme: Etkinlik için hissedilen eforunuzun ne sıklıkla değerlendirileceğini ayarlar (*Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme, sayfa 177*).

İstatistik İzleme: Golf oynarken istatistik izleme özelliğini etkinleştirir.

Kulaç Algılama: Havuzda yüzme için kulaç algılamayı etkinleştirir.

Swimrun Oto. Spor Değişimi: Yüzme bölümü ile swimrun çoklu spor etkinliğinin koşu bölümü arasında otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Geçişler: Çoklu spor etkinlikleri için geçişleri etkinleştirir.

Titreşimli Uyarılar: Nefes alma etkinliği sırasında nefes almanız veya nefes vermeniz konusunda sizi bilgilendiren uyarıları etkinleştirir.

Antrenman Videoları: Kuvvet, kardiyo, yoga veya Pilates aktivitesi için eğitici antrenman animasyonları sağlar. Garmin Connect adresinden antrenman animasyonları indirilebilir.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	TR-TR
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Veri Ekranlarını Özelleştirme

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

- 1  simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları** öğesini seçin.
- 6 Özelleştirmek için bir veri ekranı seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Veri ekranındaki veri alanlarının sayısını ayarlamak için **Düzen** öğesini seçin.
 - Alanda görüntülenen verileri değiştirmek için **Veri Sahaları** öğesini seçin.
 - Veri ekranının döngüdeki konumunu değiştirmek için **Yeniden Sırala** öğesini seçin.
 - Veri ekranını döngüden kaldırmak için **Kaldır** öğesini seçin.
- 8 Gerekirse döngüye veri ekranı eklemek için **Yeni Ekle** öğesini seçin.
Özel bir veri ekranı ekleyebilir veya önceden tanımlanmış veri ekranlarından birini seçebilirsiniz.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Etkinliğe Harita Ekleme

Bir etkinliğin veri ekranları döngüsüne harita ekleyebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Veri Ekranları > Yeni Ekle > Harita** öğesini seçin.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	TR-TR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Uyarılar

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

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Etkinlik, tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
İrtifa	Menzil	Minimum ve maksimum yükseklik değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz. Bkz. Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 54 ve Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 56 .
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Tempo	Tekrarlanan	Bir hedef yüzme temposu seçebilirsiniz.
Güç	Menzil	Yüksek veya düşük güç seviyesini seçebilirsiniz.
Yakınlık	Etkinlik	Kayıtlı bir konumdan bir yarıçap ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kulaç Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.
Parkur Süreölçeri	Tekrarlanan	Saniye cinsinden bir pist zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Bir Uyarı Ayarlama

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

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

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Etkinlik Haritası Ayarları

Her etkinliğin harita verileri ekranının görünümünü özelleştirebilirsiniz.

 düğmesini basılı tutun, **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin. Bir etkinlik ve ardından **Harita** ögesini seçin.

Haritaları Yapılandırma: Yüklü harita ürünlerinden alınan verileri gösterir veya gizler.

Sistem Ayarlarını Kullan: Cihazın sistem harita ayarlarındaki tercihleri kullanmasını sağlar.

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

Kullanıcı Konumları: Kayıtlı konumları haritada gösterir veya gizler.

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

Yola Kilitlen: Haritadaki konumunuzu gösteren konum simgesini en yakın yola kilitler.

İz Günlüğü: İzlem kaydını veya gittiğiniz yolu haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

İz Rengi: İzlem kaydı rengini değiştirir.

Detay: Harita üzerinde gösterilen detay düzeyini seçer. Daha fazla detay göstermek, haritanın yeniden çizilmesinin yavaşlamasına neden olabilir.

Denizcilik: Haritayı, verileri deniz modunda görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Segment Çiz: Segmentleri haritada renkli bir çizgi olarak gösterir veya gizler.

Kontur Çiz: Kontur çizgilerini haritada gösterir veya gizler.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Rota Tespiti Ayarları

Rota ayarlarını değiştirerek saatin her etkinlik için rota hesaplama şeklini özelleştirebilirsiniz.

NOT: Ayarların hepsi tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz.

 düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin. Bir etkinlik belirleyin ve ardından etkinlik ayarlarında **Rota Tespiti** ögesini seçin.

Etkinlik: Rota tespiti için bir etkinlik ayarlar. Saat, yapmakta olduğunuz etkinlik türüne göre optimize edilmiş rotaları hesaplar.

Pop. Göre Rota Oluşturma: Garmin Connect'teki en popüler koşular ve sürüşlere göre rotaları hesaplar.

Rotalar: Saati kullanarak rotada nasıl ilerleyeceğinizi ayarlar. Rotada yeniden hesaplama yapmadan ilerlemek için Rotayı İzle ögesini kullanın. Rotada rota uygulanabilir haritaları kullanarak ilerlemek ve rotadan saptığınızda rotayı yeniden hesaplamak için Harita Kullan seçeneğini kullanın.

Hesaplama Yöntemi: Rotalardaki süre, mesafe veya yükselmeyi en aza indirmek için hesaplama yöntemini belirler.

Sakinmalar: Rotalarda kaçınılacak yol veya ulaşım türlerini belirler.

tip: Doğrudan rota tespiti sırasında görünen işaretçinin davranışını belirler.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	TR-TR
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	TR-TR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Turları Mesafeye Göre İşaretleme

Turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretlemek için Auto Lap özelliğini kullanabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uyg.** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Lap** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için **Auto Lap** öğesini seçin.
 - Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için **Otomatik Mesafe** öğesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Cihaz aynı zamanda, sesli uyarılar açık olduğunda bip sesi verir veya titrer ([Sistem Ayarları, sayfa 187](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	TR-TR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Tur Uyarısı Mesajını Özelleştirme

Tur uyarısı mesajında görünen bir veya iki veri alanını özelleştirebilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uyg.** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Lap > Tur Uyarısı** öğesini seçin.
- 6 Değiştirilecek veri alanını seçin.
- 7 **Önizle** öğesini seçin (isteğe bağlı).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	TR-TR
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Auto Pause Özelliğini Etkinleştirme

Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcının otomatik olarak duraklatılması için Auto Pause özelliğini kullanabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız faydalıdır.

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında geçmiş kaydedilmez.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uyg.** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Auto Pause** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hareketi Etmeyi Bırakınca** öğesini seçin.
 - Yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen bir düzeyin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Özel** öğesini seçin.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Otomatik Tırmanmayı Etkinleştirme

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

- 1  ögesini basılı tutun.
 - 2 **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin.
 - 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
 - 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
 - 5 **Otomatik Tırmanma > Durum** ögesini seçin.
 - 6 **Daima** veya **Navigasyonda Değilken** ögesini seçin.
 - 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Koşu Ekranı** ögesini seçin.
 - Tırmanma sırasında hangi veri ekranının görüntülendiğini belirlemek için **Tırmanma Ekranı** ögesini seçin.
 - Mod değiştirirken ekran renklerini ters çevirmek için **Renkleri Tersi Çevir** ögesini seçin.
 - Zaman içinde yükselme oranını ayarlamak için **Dikey Hız** ögesini seçin.
 - Cihazın mod değiştirme hızını ayarlamak için **Mod Değişimi** ögesini seçin.
- NOT:** Mevcut Ekran seçeneği, otomatik tırmanma geçişinden önce görüntülediğiniz son ekrana otomatik olarak geçiş yapmanızı sağlar.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	mcdanielm

Öz Değerlendirmeyi Etkinleştirme

Bir etkinliği kaydettiğinizde etkinlik sırasında hissedilen eforunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirebilirsiniz ([Etkinlik Değerlendirme, sayfa 8](#)). Değerlendirme bilgilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

- 1  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Öz Değerlendirme** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Yalnızca yapılandırılmış bir antrenmandan veya aralıktan sonra değerlendirme yapmak için **Yalnızca Antrenmanlar** ögesini seçin.
 - Her etkinlikten sonra değerlendirme yapmak için **Daima** ögesini seçin.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	TR-TR
Description	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.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	jhenson

3B Hız ve Mesafe

Hem irtifa değişikliğinizi hem de zemin üzerinde yatay hareketinizi kullanarak hızınızı veya mesafenizi hesaplamak için 3B hız ve mesafeyi belirleyebilirsiniz. Kayak, tırmanma, navigasyon, doğa yürüyüşü, koşu veya bisiklet sürme gibi etkinlikler sırasında kullanabilirsiniz.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	TR-TR
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Süreölçer çalışırken tüm etkinlik verisi ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Etkinlikler ve Uyg.** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **Otomatik Kaydır** öğesini seçin.
- 6 Görüntüleme hızı seçin.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:54:08
Author	wiederan

GPS Ayarını Değiştirme

GPS hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 Özelleştireceğiniz etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik ayarlarını seçin.
- 5 **GPS** öğesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - GPS uydu sistemini etkinleştirmek için **Yalnızca GPS** öğesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GLONASS** (Rus uydu sistemi) öğesini seçin.
 - Gökyüzü görünürlüğünün zayıf olduğu durumlarda daha doğru konum bilgileri almak için **GPS + GALILEO** (Avrupa Birliği uydu sistemi) öğesini seçin.
 - İzleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydetmek için **UltraTrac** öğesini seçin ([UltraTrac, sayfa 179](#)).

NOT: GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, sadece GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır ([GPS ve Diğer Uydu Sistemleri, sayfa 179](#)).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:16:30
Author	gerson

GPS ve Diğer Uydu Sistemleri

GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS kullanmaya kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. Ancak birden fazla sistemin kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Cihazınız, bu Küresel Navigasyon Uydu Sistemlerini (GNSS) kullanabilir.

GLONASS: Rusya tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

GALILEO: Avrupa Uzay Ajansı tarafından geliştirilen bir uydu takımı.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	semrau

UltraTrac

UltraTrac özelliği, izleme noktalarını ve sensör verilerini daha az sıklıkta kaydeden bir GPS ayarıdır. UltraTrac özelliğini etkinleştirmek pil ömrünü artırır ancak kaydedilen etkinliklerin kalitesini azaltır. UltraTrac özelliğini daha uzun pil ömrü gerektiren ve sık sensör verisi güncellemelerinin daha az önemli olduğu etkinlikler için kullanmanız gerekir.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Güç Tasarrufu Zaman Aşımı Ayarları

Zaman aşımı ayarları, cihazınızın antrenman modunda ne kadar kalacağını etkiler (örneğin, yarışın başlamasını beklerken).  düğmesini basılı tutun, **Etkinlikler ve Uyg.** ögesini seçin, bir etkinlik belirleyin ve etkinlik ayarlarına gidin. Etkinliğin zaman aşımı ayarlarını düzenlemek için **Güç Tasarrufu Zaman Aşımı** ögesini seçin.

Normal: 5 dakika herhangi bir işlem gerçekleşmediğinde cihazı düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar.

Genişletilmiş: 25 dakika herhangi bir işlem gerçekleşmediğinde cihazı düşük güçlü saat moduna girecek şekilde ayarlar. Genişletilmiş mod, şarjlar arasında daha kısa pil ömrü ile sonuçlanabilir.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

Bir Etkinliği veya Uygulamayı Kaldırma

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlikler ve Uyg.** öğelerini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bir etkinliği favoriler listenizden kaldırmak için **Favorilerden Kaldır** ögesini seçin.
 - Etkinliği uygulamalar listesinden silmek için **Listeden Kaldır** ögesini seçin.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

GroupTrack Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Güvenlik ve İzleme > GroupTrack** öğelerini seçin.

Hrtda Göster: GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında bağlantıları görüntülemenize olanak tanır.

Etkinlik Türleri: GroupTrack oturumu sırasında harita ekranında hangi etkinlik türlerinin görüntüleneceğini seçmenizi sağlar.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	semrau

Saat Görünümü Ayarları

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

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Saat Görünümünü Özelleştirme

Bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmeden önce Connect IQ mağazasından bir saat görünümü yüklemeniz gerekir ([Connect IQ Özellikleri, sayfa 120](#)).

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

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Saat görünümü seçeneklerini önizlemek için **UP** veya **DOWN** ögesini seçin.
- 4 Önceden yüklenmiş ek saat görünümleri arasında gezinmek için **Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 5 Önceden yüklenmiş bir saat görünümünü veya yüklenmiş bir Connect IQ saat görünümünü etkinleştirmek için **START > Uygula** ögesini seçin.
- 6 Önceden yüklenmiş bir saat görünümü kullanıyorsanız **START > Özelleştir** ögesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Analog saat görünümünün sayılarının stilini değiştirmek için **Kadran** ögesini seçin.
 - Analog saat görünümünün ibrelerinin stilini değiştirmek için **İbreler** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümündeki sayıların stilini değiştirmek için **Düzen** ögesini seçin.
 - Dijital saat görünümünün saniyelerinin stilini değiştirmek için **Saniye** ögesini seçin.
 - Saat görünümünde görünen verileri değiştirmek için **Veri** ögesini seçin.
 - Saat görünümüne tema rengi eklemek veya tema rengini değiştirmek için **Tema Rengi** ögesini seçin.
 - Arka plan rengini değiştirmek için **Arkaplan Rengi** ögesini seçin.
 - Değişiklikleri kaydetmek için **Bitti** ögesini seçin.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	petersenj

Sensör Ayarları

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	TR-TR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	cozmyer

Pusula Ayarları

 öğesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula** öğesini seçin.

Kalibrasyon: Pusula sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar ([Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme, sayfa 183](#)).

Ekrana: Pusulada sürüş yönünü açı veya miliradyan olarak ayarlar.

Kuzey Referansı: Pusulanın kuzey referansını ayarlar ([Kuzey Referansını Ayarlama, sayfa 184](#)).

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

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

-  öğesini basılı tutun.
- Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** öğesini seçin.
- Ekrandaki talimatları izleyin.

İPUCU: Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	mckelvey

Kuzey Referansını Ayarlama

Yön bilgilerini hesaplamak için kullanılan yön referansını ayarlayabilirsiniz.

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

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:50
Author	cozmyer

Altimetre Ayarları

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

Kalibrasyon: Altimetre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

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

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

Rakım: İrtifa için kullanılan ölçü birimini ayarlar.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	TR-TR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:50
Author	burzinskititu

Barometrik Altimetreyi Kalibre Etme

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

1  öğesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Altimetre** öğesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- GPS başlangıç noktanızdan otomatik olarak kalibre etmek için **Otomatik Kalibrasyon** öğesini seçin ve bir seçenek belirleyin.
- Mevcut yüksekliği manuel olarak girmek için **Kalibrasyon > Manuel Olarak Gir** öğesini seçin.
- Dijital irtifa modelinden mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > DEM Kullan** öğesini seçin.
- GPS başlangıç noktanızdan mevcut irtifayı girmek için **Kalibrasyon > GPS Kullan** öğesini seçin.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

Barometre Ayarları

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

Kalibrasyon: Barometre sensörünü manuel olarak kalibre etmenizi sağlar.

Çizelge: Barometre pencere öğesinde harita için zaman çizelgesi ayarlar.

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

Saat Modu: Saat modunda kullanılan sensörü ayarlar. Otomatik seçeneği, hareketinize göre hem altimetreyi hem de barometreyi kullanır. Etkinliğinizde rakım değişiklikleri varsa Altimetre seçeneğini, etkinliğinizde rakım değişikliği yoksa Barometre seçeneğini kullanabilirsiniz.

Basınç: Cihazın basınç verilerini ne şekilde görüntüleyeceğini ayarlar.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:50
Author	burzinskititu

Barometreyi Kalibre Etme

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

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

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mall

Xero Lazer Konumu Ayarları

Lazer konumu ayarlarını özelleştirebilmeniz için uyumlu bir Xero cihazı eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159](#)).

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

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

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

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	TR-TR
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:57:34
Author	mcdanielm

Sistem Ayarları

 simgesini basılı tutun ve **Ayarlar** > **Sistem** ögesini seçin.

Dil: Cihazda gösterilen metin dilini ayarlar.

Süre: Saat ayarlarını yapar ([Saat Ayarları, sayfa 188](#)).

Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığı ayarlarını yapar ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 189](#)).

Sesler: Tuş sesleri, uyarılar ve titreşimler gibi cihaz seslerini ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır. Normal uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Uyku Süresi seçeneğini kullanın. Garmin Connect hesabınızda normal uyku saatlerinizi belirleyebilirsiniz.

Kısayol Tuşları: Cihaz tuşlarına kısayol atamanıza olanak tanır ([Kısayol Tuşlarını Özelleştirme, sayfa 189](#)).

Otomatik Olarak Kilit: Tuşlara yanlışlıkla basmayı önlemek için tuşları otomatik olarak kitlemenizi sağlar. Süreli bir etkinlik sırasında tuşları kitlemek için Etkinlik Sırasında seçeneğini kullanın. Süreli bir etkinlik kaydetmiyorsanız tuşları kitlemek için Etkinlik Dışında seçeneğini kullanın.

Birim: Cihazda kullanılan ölçüm birimlerini ayarlar ([Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 190](#)).

Format: Etkinlikler sırasında gösterilen tempo ve hız, haftanın başlangıcı ve coğrafi mevki formatı ile datum seçenekleri gibi genel format tercihlerini ayarlar.

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak uzun süren etkinliklerin tamamını kaydedemeyebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında cihazı MTP (ortam aktarım protokolü) veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini ve ayarlarını sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama, sayfa 211](#)).

Yazılım Güncellemes: Garmin Express kullanılarak indirilen yazılım güncellemelerini yüklemenize olanak tanır. Wi-Fi bağlantısı olduğunda cihazınızın en son yazılım güncellemesini indirmesi için Otomatik Güncelleme seçeneğini kullanın.

Hakkında: Cihaz, yazılım, lisans ve düzenlemeyle ilgili bilgileri görüntüler.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	gerson

Saat Ayarları

 düğmesini basılı tutun ve **Sistem > Süre** öğelerini seçin.

Saat Formatı: Cihazı, saati 12 saat, 24 saat veya askeri formatta görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saati Ayarla: Cihaz için saat dilimini ayarlar. Otomatik seçeneği, saat dilimini GPS konunuza göre otomatik olarak ayarlar.

Süre: Saat Manuel seçeneğine ayarlanmısa saati ayarlamanızı sağlar.

Uyarılar: Saatlik uyarılar ile gerçek gündeğümü veya günbatımından belirli bir dakika veya saat önce çalan gündeğümü ve günbatımı uyarılarını ayarlamanızı sağlar ([Saati Uyarılarını Ayarlama, sayfa 188](#)).

GPS ile Eşleştir: Saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize etmenizi sağlar ([Saati GPS ile Senkronize Etme, sayfa 194](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pullins

Saat Uyarılarını Ayarlama

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Saat > Uyarılar** öğelerini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Gün batımından belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Günbatımına Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
- Gün doğumundan belirli bir dakika veya saat önce çalacak bir uyarı ayarlamak için **Gündeğümüne Kadar > Durum > Açık** öğelerini ve ardından **Süre** öğesini seçip saati girin.
- Saatte bir çalacak bir uyarı ayarlamak için **Saatlik > Açık** öğelerini seçin.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:57:24
Author	mcdanielm

Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Ekran Parlaklığı** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - **Etkinlik Sırasında** ögesini seçin.
 - **Etkinlik Dışında** ögesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Tuşlara basıldığında ekran parlaklığının açılması için **Tuşlar** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığını uyarılarda açmak için **Uyarılar** ögesini seçin.
 - Bileğinize bakmak için kolunuzu kaldırıp döndürdüğünüzde ekran parlaklığının açılması için **Hareket** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlamak için **Mola** ögesini seçin.
 - Ekran parlaklığı seviyesini ayarlamak için **Parlaklık** ögesini seçin.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mcdanielm

Kısayol Tuşlarını Özelleştirme

Her tuşun veya tuş kombinasyonunun basılı tutulma işlevini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Kısayol Tuşları** ögesini seçin.
- 3 Özelleştirmek için bir tuş veya tuş kombinasyonu seçin.
- 4 Bir işlev seçin.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	TR-TR
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:06:47
Author	mcdanielm

Ölçü Birimlerini Değiştirme

Cihazda görüntülenen ölçü birimlerini özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Birim** öğesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

Saatler

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati > Alarm Ekle** ögesini seçin.
- 3 **Süre** ögesini seçin ve alarm saatini girin.
- 4 **Tekrarla** ögesini seçin ve alarmın ne zaman tekrarlanacağını seçin (isteğe bağlı).
- 5 **Sesler** ögesini seçin ve bir bildirim tipi seçin (isteğe bağlı).
- 6 Arka ışığın alarmla birlikte açılması için **Ekran Parlaklığı > Açık**ögesini seçin.
- 7 **Etiket** ögesini seçin ve alarm için bir açıklama seçin (isteğe bağlı).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	TR-TR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Alarm Silme

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Alarm Saati** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin.
- 4 **Sil** ögesini seçin.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Gerı Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Zamanlayıcı** öğesini seçin.
NOT: Bu öğeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir.
- 3 Saati girin.
- 4 Gerekirse bir seçim yapın:
 - Geri sayım süreölçerini kaydetmek için **Seçenekler > Süreölçeri Kaydet** öğesini seçin.
 - Süresi bittikten sonra süreölçeri otomatik olarak yeniden başlatmak için **Seçenekler > Yeniden Başlat > Açık** öğesini seçin.
 - **Seçenekler > Sesler** öğesini seçip ardından bir bildirim türü seçin.
- 5 **START** öğesini seçin.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pullins

Kronometreyi Kullanma

- 1 Herhangi bir ekranda **LIGHT** düğmesini basılı tutun.
- 2 **Kronometre** ögesini seçin.
NOT: Bu ögeyi kontroller menüsüne eklemeniz gerekebilir.
- 3 Süreölçeri başlatmak için **START** ögesini seçin.
- 4 Tur zamanlayıcısını ① yeniden başlatmak için **LAP** ögesini seçin.



- Toplam kronometre süresi ② çalışmaya devam eder.
- 5 İki zamanlayıcıyı da durdurmak için **START** ögesini seçin.
 - 6 **OPTIONS** ögesini seçin.
 - 7 Kaydedilen süreyi geçmişinize etkinlik olarak kaydedin (isteğe bağlı).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	semrau

Saati GPS ile Senkronize Etme

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda cihaz, saat dilimlerinizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar. Ayrıca saat dilimlerini değiştirdiğinizde ve yaz/kış saati için güncelleme yapmak amacıyla saati GPS ile manuel olarak senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  düğmesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > GPS ile Eşleştir** öğesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin ([Uydu Sinyallerini Alma](#), sayfa 210).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	mcdanielm

Saati Manuel Olarak Ayarlama

- 1 Saat görünümünde  öğesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Süre > Saati Ayarla > Manuel** öğesini seçin.
- 3 **Süre** öğesini seçin ve günün saatini girin.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	TR-TR
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	cozmyer

VIRB Uzaktan Kumandası

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

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:23
Author	gerson

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

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

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 VIRB kameranızı Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159*).
VIRB pencere ögesi, otomatik olarak pencere ögesi döngüsüne eklenir.
- 3 VIRB pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünde **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kameranıza bağlanmasını bekleyin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için **Kaydı Başlat** ögesini seçin.
Video sayacı, Forerunner ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Fotoğraf çekmek için **Fotoğraf Çek** ögesini seçin.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku moduna geçirmek için **Kamerayı Uyut** ögesini seçin.
 - Kamerayı uyku modundan çıkarmak için **Kamerayı Uyandır** ögesini seçin.
 - Video ve fotoğraf ayarlarını değiştirmek için **Ayarlar** ögesini seçin.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

VIRB Aksiyon Kamerasını Etkinlik Sırasında Kontrol Etme

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

- 1 VIRB kamerasını açın.
- 2 VIRB kamerasını Forerunner saatinizle eşleştirin (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 159*). Kamera eşleştirildiğinde bir VIRB veri ekranı otomatik olarak etkinliklere eklenir.
- 3 Etkinlik sırasında VIRB veri ekranını görüntülemek için **UP** veya **DOWN** düğmesine basın.
- 4 Gerekirse saatinizin kamerasına bağlanmasını bekleyin.
- 5  öğesini basılı tutun.
- 6 **Uzaktan VIRB** öğesini seçin.
- 7 Bir seçenek belirleyin:
 - Kamerası etkinlik süreölçerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Süreölç. Bşl/Dur** öğesini seçin.
NOT: Video kaydı, bir etkinliği başlattığınızda ve durdurduğunuzda otomatik olarak başlar ve durur.
 - Kamerası menü seçeneklerini kullanarak kontrol etmek için **Ayarlar > Kayıt Modu > Manuel** öğesini seçin.
 - Manuel olarak video kaydetmek için **Kaydı Başlat** öğesini seçin.
Video sayacı, Forerunner ekranında görüntülenir.
 - Video kaydederken fotoğraf çekmek için **DOWN** düğmesine basın.
 - Video kaydını manuel olarak durdurmak için **STOP** düğmesine basın.
 - Seri çekim modunda birden fazla fotoğraf çekmek için **Seri Çekim Yap** öğesini seçin.
 - Kamerası uyku moduna geçirmek için **Kamerası Uyut** öğesini seçin.
 - Kamerası uyku modundan çıkarmak için **Kamerası Uyandır** öğesini seçin.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	09/09/2014 15:03:19
Author	wiederan

Cihaz Bilgileri

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesi gibi cihaz bilgilerini görüntüleyebilirsiniz.

1  öğesini basılı tutun.

2 **Sistem > Hakkında** öğelerini seçin.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	TR-TR
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:29
Author	mcdanielm

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

1 Saat görünümünde  simgesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** öğesini seçin.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	cozmyer

Cihazı Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Cihaz Bakımı, sayfa 202*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu cihazınızın şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
- 3 Cihazı tamamen şarj edin.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	semrau

Cihazınızın Şarj Edilmesiyle İlgili İpuçları

- 1 USB kablosunu kullanarak cihazı şarj etmek için şarj cihazını cihaza güvenli bir şekilde takın (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 198*).
USB kablosunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek cihazı şarj edebilirsiniz. Tamamen bitmiş bir pili şarj etmek yaklaşık iki saat sürer.
- 2 Pil şarj seviyesi %100'e ulaştığında şarj cihazını cihazdan çıkarın.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	21/04/2017 08:08:16
Author	semrau

Teknik Özellikler

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Forerunner Teknik Özellikler

Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü, saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri ve bilekten kalp hızı ölçme ile 2 haftaya kadar
Pil ömrü, müzik çalma ve saat modu	Etkinlik izleme, akıllı telefon bildirimleri, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 14 saate kadar
Pil ömrü, etkinlik modu	GPS modunda ve bilekten kalp hızı ölçme ile 36 saate kadar
Pil ömrü, müzik çalma ve etkinlik modu	GPS modunda, bilekten kalp hızı ölçme ve müzik çalma ile 10 saate kadar
Pil ömrü, UltraTrac modu, müzik çalma olmadan	60 saate kadar. Bilekten kalp hızı ölçme ile 50 saate kadar
Ortam depolama	1000 şarkıya kadar
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 45°C (-4° - 113°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	+9 dBm nominalde 2,4 GHz

¹ Cihaz 50 m derinliğe kadar basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	wiederan

HRM-Pro Teknik Özellikler

Pil türü	Kullanıcı tarafından değiştirilebilen CR2032, 3 V
Pil ömrü	1 yıla kadar (1 sa/gün)
Suya dayanıklılık	5 ATM ¹
Çalışma sıcaklığı aralığı	-10° - 50°C (14° - 122°F)
Kablosuz frekansı	8 dBm nominalde 2,4 GHz

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mcdanielm

HRM-Swim Teknik Özellikleri ve HRM-Tri Teknik Özellikleri

Pil türü	Kullanıcı tarafından değiştirilebilen CR2032 (3 V)
HRM-Swim pil ömrü	18 aya kadar (yaklaşık 3 saat/hafta)
HRM-Tri pil ömrü	Triatlon antrenmanı için 10 aya kadar (yaklaşık 1 saat/gün)
Çalışma sıcaklığı aralığı	-10° - 50°C (14° - 122°F)
Kablosuz frekansı/protokolü	+1 dBm nominalde 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

¹ Cihaz 50 m derinliğe kadar basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:27
Author	cozmyer

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Su altında tuşlara basmaktan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

Saati Temizleme

⚠ DİKKAT

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

1 Saati, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.

2 Silerek kurulayın.

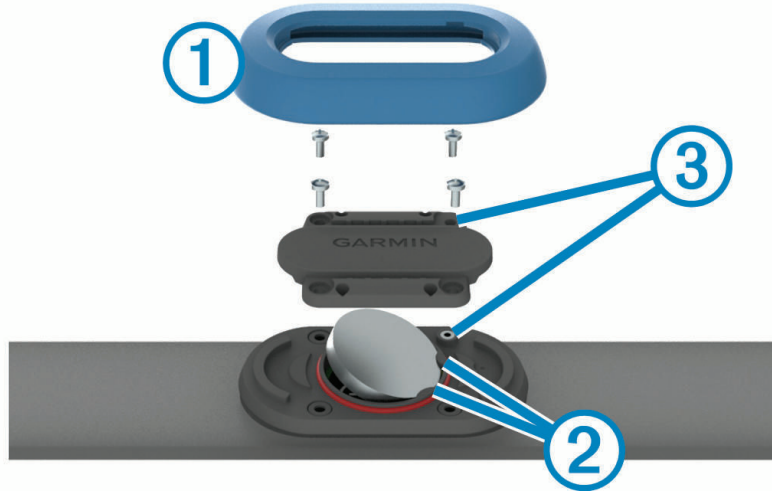
Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurummasını bekleyin.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:16
Author	gerson

Kalp Hızı Monitörü Pili Değiştirme

- 1 Kalp hızı ölçme monitörü modülünden parçayı ① çıkarın.
- 2 Modülün önünde bulunan dört vidayı sökmek için küçük bir yıldız (00) tornavida kullanın.
- 3 Kapağı ve pili çıkarın.



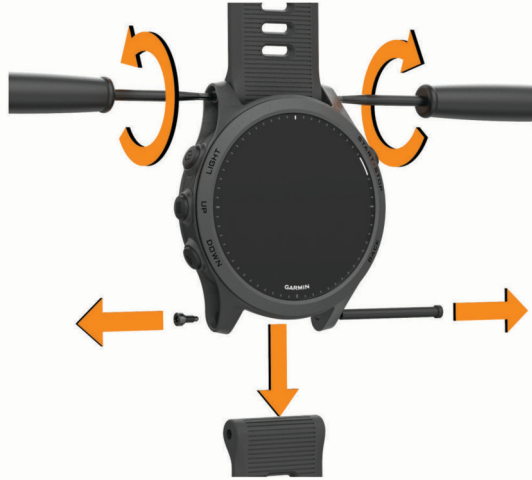
- 4 30 saniye bekleyin.
 - 5 Yeni pili, iki plastik ucun ② altına, pozitif taraf yukarı gelecek şekilde yerleştirin.
NOT: O halka contasına zarar vermeyin veya contayı kaybetmeyin.
O halkası contası, yükseltilmiş plastik halkanın dış kısmında kalmalıdır.
 - 6 Ön kapağı ve dört vidayı yerine takın.
Ön kapağın yönüne dikkat edin. Yükseltilmiş vida ③ ön kapaktaki eşleşen yükseltilmiş vida deliğine girmelidir.
NOT: Çok fazla sıkmayın.
 - 7 Parçayı yerine takın.
- Kalp hızı monitörünü değiştirdikten sonra cihazı tekrar eşleştirmeniz gerekebilir.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	wiederan

Kayışları Değiştirme

Kayışları yeni Forerunner kayışlarla veya uyumlu QuickFit® kayışlarla değiştirebilirsiniz.

1 İki tornavidayla pimleri gevşetin.



2 Pimleri çıkarın.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Forerunner kayışları takmak için yeni kayışları hizalayın ve iki tornavidayı kullanarak pimleri yerlerine takın.
- QuickFit kayışları takmak için pimleri yerlerine takın ve yeni kayışları bastırarak yerine oturtun.





NOT: Kayışın tam oturduğundan emin olun. Mandalın saat pimi üzerine yerleşmesi gerekir.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Sorun Giderme

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	TR-TR
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:30:03
Author	cozmyer

Ürün Güncellemeleri

Cihazınız Bluetooth veya Wi-Fi bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri sistem ayarlarından manuel olarak kontrol edebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 187*). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Harita güncellemeleri
- Rota güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	TR-TR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	13/09/2016 13:23:22
Author	mall

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	TR-TR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:53
Author	wiederan

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Etkinlik İzleme

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

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Günlük adım sayım görüntülenmiyor

Her gece yarısında günlük adım sayım sıfırlanıyor.

Adım sayınız yerine kesik çizgiler görüntüleniyorsa cihazın uydu sinyallerini alıp saati otomatik olarak ayarlamasını sağlayın.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	gerson

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken cihazı cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı kullanırken cihazı cebinize koyun.

NOT: Cihaz; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:15:44
Author	mcdanielm

Cihazımdaki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayım eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, cihazınızı senkronize ettiğinizde güncellenir.

1 Bir seçenek belirleyin:

- Adım sayınızı Garmin Express uygulamasıyla senkronize edin ([Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 142](#)).
- Adım sayınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 115](#)).

2 Cihazın verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını ya da Garmin Express uygulamasını yenilemek verilerinizi senkronize etmez ya da adım sayınızı güncellemez.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Cihazınız, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Küçük barometre deliklerini cihazın arkasına, şarj temas noktalarının yanına konumlandırın ve şarj temas noktalarının etrafındaki alanı temizleyin.

Barometre deliklerinin tıkanması barometre performansını etkileyebilir. Alanı temizlemek için cihazı suyla durulayabilirsiniz.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurumasını sağlayın.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle cihazı örtün.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:09
Author	mcdanielm

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	mcdanielm

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir. Saat ve tarih, GPS konumuna göre otomatik olarak ayarlanır.

İPUCU: GPS hakkında daha fazla bilgi için www.garmin.com/aboutGPS adresine gidin.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:37
Author	mcdanielm

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin Connect hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Cihazınızı, Bluetooth özellikli akıllı telefonunuzu kullanarak Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
 - Cihazınızı bir Wi-Fi kablosuz ağını kullanarak Garmin Connect hesabınıza bağlayın.Cihazınız, Garmin Connect hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	TR-TR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

Saati Yeniden Başlatma

Saat yanıt vermiyorsa saati yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Saati yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1  simgesini 15 saniye basılı tutun.
Saat kapanır.
- 2 Saati açmak için  simgesini bir saniye basılı tutun.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	TR-TR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	pullins

Tüm Varsayılan Ayarları Sıfırlama

Varsayılan tüm ayarları sıfırlamadan önce etkinlik verilerinizi yüklemek için cihazı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeniz gerekir.

NOT: Bu işlem, kullanıcı tarafından girilen tüm bilgileri ve etkinlik geçmişini siler. Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 Saat görünümünde  ögesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Sıfırla** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgileriyle müzikleri kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Geçmişinizden tüm etkinlikleri silmek için **Tüm Etkinlikleri Sil** ögesini seçin.
 - Tüm mesafe ve süre toplamalarını sıfırlamak için **Toplamları Sıfırla** ögesini seçin.
 - Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve tüm etkinlik bilgileriyle kayıtlı müzikleri silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	TR-TR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	pullins

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Cihazınızla Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 110](#)).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verileri Garmin Connect ile Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 115](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:32:41
Author	cozmyer

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

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

1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express, yazılımı cihazınıza gönderir.

2 Ekrandaki talimatları izleyin.

3 Güncelleme işlemi devam ederken cihazınızın bilgisayarla bağlantısını kesmeyin.

NOT: Cihazınızı Wi-Fi bağlantısıyla kurduysanız Garmin Connect, Wi-Fi kullanarak bağlandığında mevcut yazılım güncellemelerini cihazınıza otomatik olarak indirebilir.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	mcdanielm

Cihazımın Dili Yanlış

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 3 Listedeki ilk öğeyi seçin.
- 4 Dilinizi seçmek için **UP** ve **DOWN** öğelerini kullanın.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:39:06
Author	pullins

Telefonum saatimle uyumlu mu?

Forerunner saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.
Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	TR-TR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:18:43
Author	mcdanielm

Telefonum cihaza bağlanmıyor

Telefonunuz cihaza bağlanmıyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Akıllı telefonunuzu ve cihazınızı kapatıp yeniden açın.
- Akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için cihazınızı Garmin Connect uygulamasından ve akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir akıllı telefon satın aldıysanız cihazınızı, artık kullanmayacağınız akıllı telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Akıllı telefonunuzu cihazın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Cihazınızda **LIGHT** düğmesini basılı tutun ve Bluetooth teknolojisini açıp eşleştirme moduna girmek için  simgesini seçin.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	TR-TR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:34
Author	wiederan

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için yapabileceğiniz birkaç işlem vardır.

- Etkinlik izlemeyi kapatın ([Etkinlik İzlemeyi Kapatma, sayfa 63](#)).
 - Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın ([Ekran Parlaklığı Ayarlarını Değiştirme, sayfa 189](#)).
 - Ekran parlaklığını azaltın.
 - Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın ([Bluetooth Bağlantılı Özellikler, sayfa 114](#)).
 - Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun ([Kalp Hızı Verilerini Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 69](#)).
 - Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 70](#)).
- NOT:** Bilekten kalp hızı izleme özelliği yüksek yoğunluklu dakikaları ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.
- Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın ([Bildirimleri Yönetme, sayfa 112](#)).
 - Nabız oksimetresi özelliğini kapatın ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 70](#)).
 - Etkinliğinizi uzun bir süreliğine duraklatırken **Sonra Devam Et** seçeneğini kullanın ([Etkinlik Durdurma, sayfa 7](#)).
 - **Akıllı** kayıt aralığını seçin ([Sistem Ayarları, sayfa 187](#)).
 - Etkinlikleriniz için UltraTrac GPS modunu kullanın ([UltraTrac, sayfa 179](#)).
 - Her saniye güncellenmeyen bir saat görünümü kullanın.
- Örneğin, saniye ibresi olmayan bir saat görünümü kullanın ([Saat Görünümünü Özelleştirme, sayfa 182](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	TR-TR
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:27
Author	petersenj

Sıcaklık okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:28
Author	wiederan

ANT+ sensörlerini manuel olarak nasıl eşleştirebilirim?

ANT+ sensörlerini manuel olarak eşleştirmek için cihaz ayarlarını kullanabilirsiniz. Cihazınıza ilk kez ANT+ kablosuz teknolojiyle sensör bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmelisiniz. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1 Eşleştirme sırasında diğer ANT+ sensörlerinden 10 m (33 ft.) uzak durun.
- 2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
- 3  öğesini basılı tutun.
- 4 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

Sensör cihazınızla eşleştikten sonra bir mesaj görüntülenir. Sensör verileri, veri sayfası döngüsünde veya özel veri alanında görüntülenir.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	TR-TR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:26
Author	pullins

Bluetooth sensörümü saatimle birlikte kullanabilir miyim?

Cihaz bazı Bluetooth sensörlerle uyumludur. Garmin saatinize ilk defa bir sensör bağlarken saati ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda saat, sensöre otomatik olarak bağlanır.

- 1  öğesini basılı tutun.
- 2 **Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:

- **Tümünü Ara** öğesini seçin.
- Sensör türünü seçin.

İsteğe bağlı veri alanlarını özelleştirebilirsiniz ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 169](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	28/01/2022 10:59:15
Author	cozmyer

Müziğim kesiliyor veya kulaklığım bağlı kalmıyor

Bluetooth teknolojisiyle kulaklığa bağlanmış Forerunner cihazını kullanırken sinyal gücünün en yüksek seviyede olması için cihaz ile kulaklık anteni arasında doğrudan görüş hattı olmalıdır.

- Sinyal vücudunuzdan geçiyorsa sinyal kaybı yaşayabilirsiniz veya kulaklığınızın bağlantısı kesilebilir.
- Kulaklığı, anteni Forerunner cihazınızla aynı tarafta olacak şekilde takmanız önerilir.
- Kulaklık modele göre değişiklik gösterdiğinden saati diğer bileğinize takmayı deneyebilirsiniz.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	TR-TR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:39:56
Author	pullins

Ek

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	TR-TR
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:07
Author	wiederan

Veri Alanları

NOT: Tüm veri alanları tüm etkinlik türlerinde kullanılamaz. Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ veya Bluetooth aksesuarları gerektirir.

% **FTP:** İşlevsel eşik gücünün yüzdelik değeri olarak mevcut güç çıkışı.

% **Kalp Hızı Rezervi:** Kalp hızı rezervi yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

%**Maks. Ortalama Kalp Hızı:** Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

10 sn. Denge: Sol/sağ güç dengesinin 10 saniyelik hareket ortalaması.

10 sn. Güç: Güç çıkışının 10 saniyelik hareket ortalaması.

24 Saatte Maksimum: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

24 Saatte Minimum: Uyumlu bir sıcaklık sensörüyle son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

30 sn. Denge: Sol/sağ güç dengesinin 30 saniyelik hareket ortalaması.

30 sn. Güç: Güç çıkışının 30 saniyelik hareket ortalaması.

3 sn. Denge: Sol/sağ güç dengesinin üç saniyelik hareket ortalaması.

3 sn. Güç: Güç çıkışının 3 saniyelik hareket ortalaması.

500 Metredeki Ortalama Tempo: Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Yürüyüş Hızı: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasında atılan adım sayısı.

Adım Uzunluğu: Bir adımdan diğer adıma geçerken adımınızın uzunluğu (metre cinsinden).

Aerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin aerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Ağırlık Cinsinden Güç: Kilogram başına vat cinsinden ölçülen mevcut güç.

Akış: Mevcut etkinlikte dönüşler sırasında hızı ve akıcılığı ne kadar tutarlı koruduğunuzun ölçümü.

Anaerobik Antrenman Etkisi: Mevcut etkinliğin anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Antrenman Etkisi Göstergesi: Mevcut etkinliğin aerobik ve anaerobik kondisyon seviyenize etkisi.

Ara. Ort. KH: Mevcut yüzme aralığı için ortalama kalp hızı.

Aralık. Maks. KH Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin maksimum yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Kulaç Hızı: Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Aralıktaki Kulaç Türü: Aralık için mevcut kulaç türü.

Aralıktaki Maks. KH: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızı.

Aralıktaki Maksimum Yüzde: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının maksimum yüzdesi.

Aralıktaki Ort. %Maks.: Mevcut yüzme aralığı için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Aralıktaki Ort. KH Rezervi %: Mevcut yüzme aralığı için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Aralıktaki Swolf: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Arka: Vites konumu sensöründen arka bisiklet vitesi.

Ayakta Sürme Süresi: Mevcut etkinlik için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.

Barometre Basıncı: Kalibre edilmiş mevcut ortam basıncı.

Bileşke Hız: Rotadaki bir varış noktasına yaklaşmakta olduğunuz hız. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için hedef tempo.

Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Bölünmüş Yürüme Hızı: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu için ortalama tempo.

Çoklu Spor Süresi: Çoklu spor etkinliğinde geçişler dahil tüm sporlar için toplam süre.

Çıkılan Kat Sayısı: Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.

Dakikadaki Kat: Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Denge: Mevcut sol/sağ güç dengesi.

Derece: Seyahat süresince (mesafe) yükselişin (irtifa) hesaplaması. Örneğin, tırmandığınız her 3 m (10 ft.) için 60 m (200 ft.) seyahat ediyorsanız eğim %5'tir.

Di2 Pili: Di2 sensörünün kalan pil gücü.

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Dikey Oran: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranı.

Dikey Oran Göstergesi: Dikey salınımın adım uzunluğuna oranını gösteren bir renk göstergesi.

Dikey Salınım: Koşarken zıplama miktarı. Gövdenizin, her adım için santimetre cinsinden ölçülen dikey hareketi.

Dikey Salınım Göstergesi: Koşarken zıplama miktarını gösteren bir renk göstergesi.

Dinlenme Süresi: Mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Durulan Süre: Mevcut etkinlik için toplam durma süresi.

Enlem/Boylam: Seçilen mevki formatı ayarından bağımsız olarak mevcut mevkinin enlemi ve boylamı.

ETE: Son varış noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, süreölçer başlatarak 10 dakika koştuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

Genel Olarak Önde/Arkada: Koşu. Hedef temponuzun ilerisinde ya da gerisinde olduğunuz toplam süre.

GPS: GPS uydu sinyalinin gücü.

GPS İrtifası: GPS kullanarak mevcut konumunuzun yüksekliği.

GPS Yönü: GPS'e göre hareket ettiğiniz yön.

Güç: Bisiklet Sürme. Vat cinsinden mevcut güç çıkışı.

Güç: Kayak. Vat cinsinden mevcut güç çıkışı. Cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Güç Bölgesi: FTP'nize veya özel ayarlarınıza göre mevcut güç çıkışı aralığı (1 ila 7).

GÜÇ GÖSTERGESİ: Mevcut güç bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Günder: GPS konumunuza göre günderi saati.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Hareket Süresi: Mevcut etkinlik için toplam hareket süresi.

Hedef Dikey Hız: Önceden belirlenen bir yüksekliğe yükselme veya alçalma oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Hedef Rota Noktası: Varış noktasına giden rotadaki son nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Hız: Mevcut hareket hızı.

İnilen Kat Sayısı: Gün içinde inilen toplam kat sayısı.

Intensity Factor: Mevcut etkinlik için Intensity Factor™.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

İş: Kilojul cinsinden birikmiş iş (güç çıkışı).

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kalan Bölünmüş Mesafe: Koşu. Mevcut bölünmüş koşuda kalan mesafe.

Kalan Mesafe: Son varış noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın bilekten kalp hızı ölçme işlevine sahip olması veya uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.

Kalp Hızı Göstergesi: Mevcut kalp hızı bölgenizi gösteren bir renk göstergesi.

Kas O2 Doyumu Yüzdesi: Mevcut etkinlik için tahmini kas oksijeni satürasyon yüzdesi.

Kerteriz: Mevcut konumunuzdan varış noktasına olan yön. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Knot Hızı: Knot cinsinden mevcut hız.

Knot Mesafesi: Knot metre veya knot feet cinsinden kat edilen mesafe.

Konum: Seçilen mevki formatı ayarı kullanılarak gösterilen mevcut mevki.

Kulaç/dk: Yüzme. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Kulaç sayısı: Yüzme. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Başına Ortalama Mesafe: Yüzme. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Başına Ortalama Mesafe: Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Başına Tur Mesafesi: Yüzme. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Başına Tur Mesafesi: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında kürek çekme başına kat edilen ortalama mesafe.

Kürek Çekme Mesafesi: Kürek sporları. Kulaç başına kat edilen mesafe.

Kürek Çekme Sayısı: Kürek sporları. Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Kürek Hızı: Kürek sporları. Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Maksimum Alçalma: Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum alçalma oranı.

Maksimum Güç: Mevcut etkinliğin en yüksek güç çıkışı.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maksimum Kalp Hızı Yüzdesi: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Maksimum Knot Hız: Mevcut etkinlik için knot cinsinden maksimum hız.

Maksimum Tur Gücü: Mevcut turdaki en yüksek güç çıkışı.

Maksimum Yükseklik: Son sıfırlamadan beri ulaşılan en yüksek irtifa.

Maksimum Yükselme: Son sıfırlamadan beri feet/dakika veya metre/dakika birimiyle maksimum yükselme oranı.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Minimum Yükseklik: Son sıfırlamadan beri ulaşılan en düşük irtifa.

Normalized Power: Mevcut etkinlik için Normalized Power™.

Ön: Vites konumu sensöründen ön bisiklet vitesi.

Ort. Pace: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Ort. Platform Merkezi Sapması: Mevcut etkinlik için ortalama platform merkezi sapması.

Ort. Yerle Temas Süresi Dengesi: Mevcut oturum için ortalama yerle temas süresi dengesi.

Ortalama %Kalp Hızı Rezervi: Mevcut etkinlik için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme durumunda kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Ortalama Adım Uzunluğu: Mevcut oturum için ortalama adım uzunluğu.

Ortalama Denge: Mevcut etkinliğin ortalama sol/sağ güç dengesi.

Ortalama Dikey Oran: Mevcut oturum için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Ortalama Dikey Salınım: Mevcut etkinlik için ortalama dikey salınım.

Ortalama Genel Hız: Hem hareket hem de durma hızları dahil olmak üzere, mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Güç: Mevcut etkinliğin ortalama güç çıkışı.

Ortalama Hareket Hızı: Mevcut etkinlik için hareket ederken ortalama hız.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Knot Hız: Mevcut etkinlik için knot cinsinden ortalama hız.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında havuz uzunluğu başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Sağ En Yüksek Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Sağ Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Sol En Yüksek Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Sol Güç Fazı: Mevcut etkinlikte sol bacak için ortalama güç fazı açısı.

Ortalama Swolf: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 21](#)). Açık suda yüzme sırasında, swolf puanını hesaplamak için 25 metre kullanılır.

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Ortalama Yerle Temas Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama yerle temas süresi.

Ort Alçalma: Son sıfırlamadan beri inilen ortalama dikey mesafe.

Ortam Basıncı: Kalibre edilmemiş ortam basıncı.

Ort Yükselme: Son sıfırlamadan beri çıkılan ortalama dikey mesafe.

Oturarak Sürme Süresi: Mevcut etkinlik için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.

PacePro Göstergesi: Koşu. Mevcut bölünmüş koşu temponuz ve hedef bölünmüş koşu temponuz.

Pedal Yumuşaklığı: Sürücünün, her pedal çevirmede uyguladığı kuvvetin ne kadar dengeli olduğunu gösteren ölçüm.

Pencere Ögesi Görünümleri: Koşu. Mevcut tempo aralığınızı gösteren bir renk göstergesi.

Performans Durumu: Performans durumu puanı, performansınızın gerçek zamanlı değerlendirmesidir.

Pil Yüzdesi: Kalan pil gücü yüzdesi.

Pist Akışı: Mevcut tur için genel akış puanı.

Pist Zorluğu: Mevcut tur için genel zorluk puanı.

Platform Merkezi Sapması: Platform merkezi sapması. Platform merkezi sapması, pedal platformunda kuvvetin uygulandığı konumdur.

PUSULA GÖSTERGESİ: Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.

Pusula Yönü: Pusulaya göre hareket ettiğiniz yön.

Rakım: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Rota. Sap.: Orijinal seyahat yolundan sola veya sağa saptığınız mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sağ En Yüksek Güç Fazı: Sağ bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.

Sağ Güç Fazı: Sağ bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.

Saha: Başlangıç konumunuzdan varış noktasına olan yön. Rota, planlı veya ayarlanmış bir rota olarak görüntülenebilir. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sol En Yüksek Güç Fazı: Sol bacak için mevcut en yüksek güç fazı açısı. En yüksek güç fazı, sürücünün sürüş kuvvetinin en yüksek kısmını oluşturduğu açı aralığıdır.

Sol Güç Fazı: Sol bacak için mevcut güç fazı açısı. Güç fazı, pozitif gücün üretildiği pedal çevirme bölgesidir.

Solunum Hızı: Dakika başına nefes (brpm) cinsinden solunum hızınız.

Sonr. Bölünmüş Hedef Tempo: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için hedef tempo.

Sonraki Bölünmüş Mesafe: Koşu. Sonraki bölünmüş koşu için toplam mesafe.

Sonrakine ETA: Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşacağınız tahmini saat (rota noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonrakine Mesafe: Rotadaki bir sonraki rota noktasına kalan mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonrakine Süre: Rotadaki bir sonraki rota noktasına ulaşmaya kalan tahmini süre. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Sonraki Rota Noktası: Rotadaki bir sonraki nokta. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

SON TUR. KALP HIZI REZ. YÜZ.: Son tamamlanan tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Son Tur. Maks. Kalp Hızı Yüzdesi: Son tamamlanan tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Son Tur Alçalma: Son tamamlanan tur için inilen dikey mesafe.

Son Turdaki Kürek Hızı: Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Son Turdaki Kürek Sayısı: Yüzme. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

Son Turdaki Kürek Sayısı: Kürek sporları. En son tamamlanan tur için toplam kürek çekme sayısı.

Son Turdaki Maksimum Güç: En son tamamlanan turdaki en yüksek güç çıkışı.

Son Turdaki Mesafe/Kulaç: Yüzme. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turdaki Mesafe/Kürek: Kürek sporları. En son tamamlanan tur sırasında kürek başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Turdaki Swolf: En son tamamlanan tur için swolf puanı.

Son Tur Gücü: En son tamamlanan turdaki ortalama güç çıkışı.

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Kalp Hızı: Son tamamlanan tur için ortalama kalp hızı.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Normal. Power: En son tamamlanan tur için ortalama Normalized Power.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Yükselme: Son tamamlanan tur için çıkılan dikey mesafe.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki Kulaç Türü: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında kullanılan kulaç türü.

Son Uzunluktaki Swolf: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Stres: Mevcut stres seviyeniz.

Süreölçer: Geri sayım zamanlayıcısının şu anki süresi.

Süzülme Oranı: Seyahat edilen yatay mesafenin dikey mesafedeki değişikliğe olan oranı.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler. tempe sensörünü cihazınızla eşleştirerek tutarlı bir doğru sıcaklık verileri kaynağı elde edebilirsiniz.

Tahmini Toplam Mesafe: Başlangıçtan varış noktasına tahmini mesafe. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

TAHMINİ VARİŞ SAATİ: Son varış noktasına ulaşacağınız tahmini saat (varış noktasının yerel saatine göre ayarlanır). Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Tekrar: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, bir antrenman setindeki tekrar sayısı.

Tekrarla: Son aralık ve mevcut dinlenme için süreölçer (havuzda yüzme).

Toplam Hemogloblin: Kastaki tahmini toplam hemogloblin konsantrasyonu.

Toplam İniş: Son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yüks/Alç Göstergesi: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan ve inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yükselme: Son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.

Tork Verimliliği: Sürücünün pedal çevirme verimliliği ölçümü.

Training Stress Score: Mevcut etkinlik için Training Stress Score™.

Tur. Yerle Temas Süresi Deng.: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi dengesi.

Tur Alçalma: Mevcut tur için inilen dikey mesafe.

Turda Çkl. Krklr: Kürek sporları. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

Turdaki Adım Uzunluğu: Mevcut tur için ortalama adım uzunluğu.

Turdaki Ayakta Sürme Süresi: Mevcut tur için pedal çevirirken ayakta geçirilen süre.

Turdaki Dikey Oran: Mevcut tur için dikey salınımın adım uzunluğuna ortalama oranı.

Turdaki Dikey Salınım: Mevcut tur için ortalama dikey salınım.

Turdaki Kalp Hızı Rezervi Yüzdesi: Mevcut tur için kalp hızı rezervinin ortalama yüzdesi (maksimum kalp hızından dinlenme kalp hızının çıkarılmasıyla elde edilen değer).

Turdaki Kulaçlar: Yüzme. Mevcut tur için toplam kürek çekme sayısı.

Turdaki Kürek Hızı: Yüzme. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Turdaki Kürek Hızı: Kürek sporları. Mevcut tur sırasında dakikada ortalama kürek çekme sayısı (spm).

Turdaki Maks. KH Yüzdesi: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Oturarak Sürme Süresi: Mevcut tur için pedal çevirirken oturarak geçirilen süre.

Turdaki Platform Merkezi Sapması: Mevcut tur için ortalama platform merkezi sapması.

Turdaki Sağ En Yüksek Güç Fazı: Mevcut turda sağ bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Sağ Güç Fazı: Mevcut turda sağ bacak için ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Sol En Yüksek Güç Fazı: Mevcut turda sol bacak için en yüksek ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Sol Güç Fazı: Mevcut turda sol bacak için ortalama güç fazı açısı.

Turdaki Swolf: Mevcut tur için swolf puanı.

Turdaki Yerle Temas Süresi: Mevcut tur için ortalama yerle temas süresi.

Turda Ölçülen Güç: Mevcut turdaki ortalama güç çıkışı.

Tur Dengesi: Mevcut turun ortalama sol/sağ güç dengesi.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur NP: Mevcut tur için ortalama Normalized Power.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Tur Temposu: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Tur Yükselme: Mevcut tur için çıkılan dikey mesafe.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Varışa Dikey Mesafe: Mevcut mevkiniz ile son varış noktası arasındaki irtifa mesafesi. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Varışa Süzülme Oranı: Mevcut mevkinizden varış noktasının irtifasına inmek için gereken süzülme oranı. Bu verilerin görünmesi için seyir halinde olmanız gerekir.

Varış Noktası Konumu: Son varış noktanızın mevkisi.

Vites Kombinasyonu: Vites konumu sensöründen mevcut vites kombinasyonu.

Vitesler: Vites konumu sensöründen ön ve arka bisiklet vitesleri.

Vites Oranı: Vites konumu sensörünün algıladığı, ön ve arka bisiklet viteslerindeki diş sayısı.

Vit Sen. P.: Vites konumu sensörünün pil durumu.

Yerle Temas Süresi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süre (milisaniye cinsinden). Yerle temas süresi yürürken hesaplanmaz.

Yerle Temas Süresi Göstergesi: Koşarken her adım sırasında yerde harcadığınız süreyi milisaniye cinsinden gösteren bir renk göstergesi.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

YTS Denge Göstergesi: Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesini gösteren bir renk göstergesi.

YTS Dengesi: Koşarken yerle temas süresinin sol/sağ dengesi.

Yükle: Mevcut etkinlik için antrenman yükü. Antrenman yükü, egzersiz sonrası aşırı oksijen tüketimi (EPOC) miktarını ifade eder ve antrenmanınızın zorluk seviyesini belirtir.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

YÜZME SÜRESİ: Mevcut etkinlik için yüzme süresi. Dinlenme süresi dahil değildir.

Zamanlayıcıyı Ayarla: Güç antrenmanı etkinliği sırasında, mevcut antrenman setinde harcanan zaman.

Zorluk: Mevcut etkinliğin zorluk ölçümü; yükseklik, eğim ve yöndeki ani değişikliklere dayanır.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri, standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	TR-TR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:49:28
Author	gerson

FTP Değerleri

Bu tablolar, işlevsel eşik gücü (FTP) değerlerini cinsiyete göre sınıflandırır.

Erkekler	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	5,05 ve daha fazla
Mükemmel	3,93 ile 5,04 arasında
İyi	2,79 ile 3,92 arasında
Orta	2,23 ile 2,78 arasında
Antrenmansız	2,23'ten az

Kadınlar	Kilogram başına Vat (W/kg)
Üstün	4,30 ve daha fazla
Mükemmel	3,33 ile 4,29 arasında
İyi	2,36 ile 3,32 arasında
Orta	1,90 ile 2,35 arasında
Antrenmansız	1,90'ten az

FTP değerleri, Hunter Allen ve Andrew Coggan, PhD tarafından yürütülen *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) araştırmasına dayanır.

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	TR-TR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:16:27
Author	cozmyer

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Bu kapsamlı bir liste değildir. Ayrıca tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 İç Lastikli	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C İç Lastikli	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	TR-TR
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:54:08
Author	burzinskititu

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



WEEE atık imha ve geri dönüşüm sembolü. WEEE sembolü, Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları (WEEE) kapsamındaki 2012/19/EU AB direktifine uygun olarak ürüne eklenmiştir. Bu, ürünün yanlış bertaraf edilmesini engellemek, yeniden kullanımı ve geri dönüşümü desteklemeye yöneliktir.

