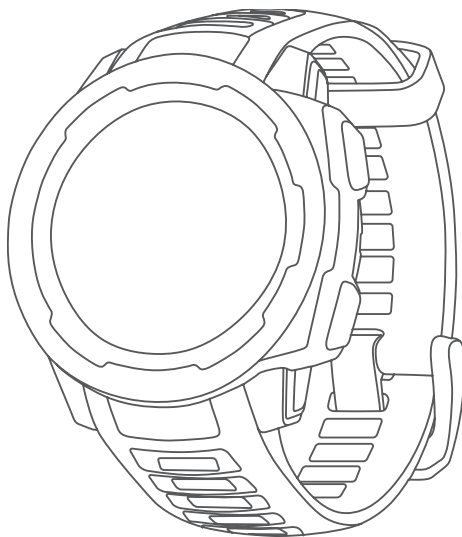


GARMIN®



INSTINCT®

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2018 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και οι ονομασίες ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® και Xero® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της, καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempo™ και TrueUp™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία American Heart Association® αποτελεί σήμα κατατεθέν της American Heart Association, Inc. Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Οι ονομασίες Apple® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc., τα οποία είναι καταχωρημένα στις Η.Π.Α. και άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα Bluetooth® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Σύνθετα στοιχεία ανάλυσης καρδιακών παλμών από την Firstbeat. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Το προϊόν αυτό φέρει πιστοποίηση ANT+®. Στη διεύθυνση www.thisisant.com/directory θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

M/N: A03603

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση..... 1

Κουμπιά.....	2
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	3
Προβολή widget.....	3
Φόρτιση της συσκευής.....	4
Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας.....	4
Ενημερώσεις προϊόντος.....	5
Ρύθμιση του Garmin Express.....	5

Δραστηριότητες και εφαρμογές..... 5

Έναρξη δραστηριότητας.....	5
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....	5
Διακοπή δραστηριότητας.....	6
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	6
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	7
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	7
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.....	7
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι.....	8
Χρήση του μετρονόμου.....	8
Κολύμβηση.....	8
Ορολογία κολύμβησης.....	9
Τύποι κίνησης.....	9
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης.....	9
Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα.....	9
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	10

Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 10

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	11
Τοποθέτηση της συσκευής.....	11
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	11
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	12

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin.....	12
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό.....	12

Προπόνηση..... 13

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	13
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	13
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	13
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	14
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	14
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	15
Αυτόματος στόχος.....	15
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	15
Παρακολούθηση ύπνου.....	15
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	16
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	16
Λεπτά έντασης.....	16
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	16
Συμβάντα Garmin Move IQ™.....	16
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας.....	17
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας.....	17
Ασκήσεις.....	17
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	17
Έναρξη άσκησης.....	17
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	18
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....	18
Διαλειμματικές προπονήσεις.....	18
Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης.....	18
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	19
Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης.....	19
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®.....	19

Ρύθμιση στόχου προπόνησης	20	Προβολή συνόλων δεδομένων	28
Ακύρωση στόχου προπόνησης	20	Χρήση του μετρητή	28
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα	20	Συγχρονισμός δραστηριοτήτων	28
Ατομικά ρεκόρ	20	Διαγραφή ιστορικού	28
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	21	Συνδεδεμένες λειτουργίες	29
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	21	Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων	
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ	21	Bluetooth	29
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ	21	Προβολή ειδοποιήσεων	29
Ρολόι	21	Διαχείριση ειδοποιήσεων	29
Ρύθμιση ειδοποίησης	21	Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone	30
Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης	22	Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone	30
Χρήση του χρονομέτρου	22	Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής	30
Συγχρονισμός της ώρας με GPS	22	Garmin Connect	30
Ρύθμιση ειδοποιήσεων	23	Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	31
Πλοήγηση	23	Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	31
Αποθήκευση της θέσης σας	23	Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	32
Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεων σας	23	Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect ..	32
Προβολή του αλτίμετρου, του βαρόμετρου και της πυξίδας	23	Garmin Explore™	32
Προβολή σημείου	24	Προσαρμογή της συσκευής σας	33
Πλοήγηση σε προορισμό	24	Widget	33
Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	24	Προσαρμογή του βρόχου widget	34
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"	25	Τηλεχειρισμός inReach	34
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε	25	Χρήση του τηλεχειρισμού inReach	34
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	25	Τηλεχειρισμός VIRB	34
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας	26	Χειρισμός κάμερας VIRB Action ..	35
Διακοπή πλοήγησης	26	Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	36
Υπολογισμός του μεγέθους μιας περιοχής	26	Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής	37
Χάρτης	26	Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	38
Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη	27	Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα	38
Ιστορικό	27	Ειδοποιήσεις	39
Χρήση ιστορικού	27	Ρύθμιση ειδοποίησης	40
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών	27	Auto Lap	40

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση.....	40
Ενεργοποίηση του Auto Pause®.....	41
Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας.....	41
Απόσταση και ταχύτητα 3D.....	41
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου.....	42
Χρήση αυτόματης κύλισης.....	42
UltraTrac.....	42
Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας.....	42
Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας.....	42
Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής.....	43
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	43
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού... ..	43
Ρυθμίσεις αισθητήρων.....	43
Ρυθμίσεις πυξίδας.....	43
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	44
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά... ..	44
Ρυθμίσεις αλτίμετρου.....	44
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου.....	45
Ρυθμίσεις βαρόμετρου.....	45
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου... ..	45
Ρυθμίσεις χάρτη.....	45
Ρυθμίσεις πλοήγησης.....	45
Προσαρμογή λειτουργιών χάρτη....	46
Ρυθμίσεις κατεύθυνσης.....	46
Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης.....	46
Ρυθμίσεις συστήματος.....	47
Ρυθμίσεις ώρας.....	47
Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού.....	48
Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης.....	48
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	48
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	48
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	48

Ασύρματοι αισθητήρες..... 49

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	49
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.....	49
Αισθητήρας βημάτων.....	49
Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....	50
Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων.....	50
Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων.....	50
tempe™.....	50

Στοιχεία συσκευής..... 51

Προδιαγραφές.....	51
Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας.....	51
Διαχείριση δεδομένων.....	51
Αποσύνδεση του καλωδίου USB.....	51
Διαγραφή αρχείων.....	52

Συντήρηση συσκευής..... 52

Φροντίδα της συσκευής σας.....	52
Καθαρισμός της συσκευής.....	52
Αλλαγή των βραχιολιών.....	53

Αντιμετώπιση προβλημάτων..... 55

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	55
Διαχείριση αρχείων γλώσσας.....	55
Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;.....	55
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή.....	55
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	56
Επανεκκίνηση της συσκευής σας.....	56
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	56
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	56
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	56
Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής.....	57

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	57
Παρακολούθηση δραστηριότητας	57
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου	57
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	57
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν	58
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός	58
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	58
Λήψη περισσότερων πληροφοριών ...	58

Παράρτημα.....59

Πεδία δεδομένων	59
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	64
Ορισμοί συμβόλων	66

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος*, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Κουμπιά



① LIGHT CTRL	Πατήστε το για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τον φωτισμό. Πατήστε το για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
② GPS	Πατήστε το για να δείτε τη λίστα δραστηριοτήτων και να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα. Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε συντεταγμένες GPS και να αποθηκεύσετε τη θέση σας.
③ BACK SET	Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού ρολογιού.
④ DOWN ABC	Πατήστε το για μετακίνηση μεταξύ των μενού και του βρόχου widget. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε την οθόνη αλτιμέτρου, βαρόμετρου και πυξίδας (ABC).
⑤ UP MENU	Πατήστε το για μετακίνηση μεταξύ των μενού και του βρόχου widget. Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές, όπως ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, κλείδωμα των πλήκτρων και απενεργοποίηση της συσκευής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 43](#)).

1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **CTRL**.



2 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.

Προβολή widget

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένα αρκετά widget και υπάρχουν ακόμα περισσότερα διαθέσιμα όταν πραγματοποιείτε σύζευξη της συσκευής σας με smartphone.

- Πατήστε **UP** ή **DOWN**.

Η συσκευή εκτελεί κύλιση στο βρόχο widget.

- Πατήστε **GPS** για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για ένα widget.

Φόρτιση της συσκευής

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 52).

- 1 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα φόρτισης της συσκευής.



- 2 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα φόρτισης USB.
- 3 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.

Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες διασύνδεσης της συσκευής Instinct, πρέπει να την αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις Bluetooth® του smartphone σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Τοποθετήστε το smartphone σε απόσταση έως 10 m (33 ft.) από τη συσκευή σας.
- 3 Πατήστε **CTRL** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Την πρώτη φορά που θα την ενεργοποιήσετε, η συσκευή βρίσκεται σε λειτουργία αντιστοίχισης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να μεταβείτε μη αυτόματα στη λειτουργία σύζευξης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU** και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

- 4 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε τη συσκευή σας στο λογαριασμό Garmin Connect:
 - Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο  ή το μενού  επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημερώσεις προϊόντος

Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Στο smartphone σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin®:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων. Μπορείτε να αποθηκεύσετε δραστηριότητες και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Έναρξη δραστηριότητας

Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το GPS ενεργοποιείται αυτόματα (αν χρειάζεται).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε το πλαίσιο ελέγχου που βρίσκεται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα, για να την προσθέσετε στα αγαπημένα σας και πατήστε **Τέλος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
 - Πατήστε  και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα από την αναπτυγμένη λίστα δραστηριοτήτων.
- 4 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμη η συσκευή.

Η συσκευή είναι έτοιμη αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (εάν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (εάν απαιτούνται).
- 5 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Η συσκευή καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα (*Φόρτιση της συσκευής, σελίδα 4*).
- Πατήστε **BACK** για να καταγράψετε γύρους.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε το **GPS**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Συνέχιση**.
- Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση > Τέλος**.
- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Συνέχιση αργότερα**.
- Για να επισημάνετε ένα γύρο, επιλέξτε **Lap**.
- Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > TracBack**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή > Ευθεία γραμμή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- Για να μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε **ΚΠ ανάκαμψης** και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση.
- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, η συσκευή την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.

2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αντιγρ. δραστηρ.** για να δημιουργήσετε τη δική σας προσαρμοσμένη δραστηριότητα, ξεκινώντας από μία από τις αποθηκευμένες σας δραστηριότητες.
- Επιλέξτε **Άλλο** για να δημιουργήσετε μια νέα προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.

5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα: Ποδήλατο(2).

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων ή τις αυτόματες λειτουργίες.
- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη δραστηριότητα.

7 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή Instinct μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 37*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα, η απόσταση και η συχνότητα βημάτων υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο της συσκευής. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας, απόστασης και συχνότητας βημάτων βελτιώνεται μετά από μερικές διαδρομές για τρέξιμο ή περπάτημα σε εξωτερικό χώρο με τη χρήση GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα προαιρετικό Foot Pod για την καταγραφή του ρυθμού και της απόστασης.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε ένα προαιρετικό αισθητήριο που στέλνει στη συσκευή δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι η συσκευή Instinct να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 χλμ. (1 μίλι).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, πατήστε **GPS**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
 - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ. > Ναι**.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στη συσκευή σας.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή Instinct διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες, π.χ. περπάτημα ή κωπηλασία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες στη συσκευή (*Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 6*).

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Η συσκευή σας καταγράφει τις λεπτομέρειες για κάθε διαδρομή σε πίστες σκι πλαγιάς ή snowboard με τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για πίστες σκι και snowboard. Καταγράφει αυτόματα νέες πίστες σκι με βάση τις κινήσεις σας. Το χρονόμετρο σταματά όταν σταματήσετε να κινείστε σε κατηφόρα και όταν βρίσκεστε σε αναβατήρα. Το χρονόμετρο εξακολουθεί να είναι σε παύση στη διάρκεια της διαδρομής σε αναβατήρα. Μπορείτε να ξεκινήσετε την κατάβαση, για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Προβολή διαδρομών**.
- 4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες.
Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Χρήση του μετρονόμου

Η λειτουργία μετρονόμου αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Μετρονόμος > Κατάσταση > Εν..**
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χτύποι / λεπτό** για να πληκτρολογήσετε μια τιμή με βάση τη συχνότητα βημάτων που θέλετε να διατηρήσετε.
 - Επιλέξτε **Συχνότητα ειδοποίησης** για να προσαρμόσετε τη συχνότητα των παλμών.
 - Επιλέξτε **Ήχοι** για να προσαρμόσετε τη δόνηση και τον τόνο του μετρονόμου.
- 7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να ακούσετε τη λειτουργία μετρονόμου προτού τρέξετε.
- 8 Πηγαίνετε για τρέξιμο (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).
Ο μετρονόμος αρχίζει αυτόματα.
- 9 Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη μετρονόμου.
- 10 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις μετρονόμου.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συσκευή προορίζεται για κολύμβηση στην επιφάνεια. Η υποβρύχια κολύμβηση με τη συσκευή ενδέχεται να προκαλέσει βλάβη της συσκευής και θα ακυρώσει την εγγύηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν μπορεί να καταγράψει δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό ενώ κολυμπάτε.

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

Χρονικό διάστημα: Ένα ή περισσότερα διαδοχικά μήκη. Ένα νέο χρονικό διάστημα ξεκινά μετά από ανάπαυση.

Κίνηση κολύμβησης: Μια κίνηση κολύμβησης καταμετράται κάθε φορά που το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή διαγράφει έναν πλήρη κύκλο.

Swolf: Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους πισίνας και του αριθμού των κινήσεων κολύμβησης για αυτό το μήκος. Για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα επί 15 κινήσεις ισούνται με βαθμολογία swolf 45 βαθμών. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

Κρίσιμη ταχύτητα κολύμβησης (CSS): Η CSS είναι η θεωρητική ταχύτητα που μπορείτε να διατηρήσετε συνεχώς χωρίς να εξαντληθείτε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή CSS για να καθοδηγήσετε τον ρυθμό προπόνησης και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας.

Τύποι κίνησης

Η αναγνώριση τύπου κίνησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Ο τύπος κίνησης αναγνωρίζεται στο τέλος μιας διαδρομής. Οι τύποι κίνησης εμφανίζονται στο ιστορικό κολύμβησης, καθώς και στον λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε τύπο κίνησης ως προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων ([Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 38](#)).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλ	Πεταλούδα
Συνδ.	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης (Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 10)

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

- Πριν να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να επιλέξετε το μέγεθος της πισίνας ή για να πληκτρολογήσετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.

Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, η συσκευή χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Μέγεθος πισίνας για να αλλάξετε το μέγεθος.

- Πατήστε **BACK** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα. Η συσκευή καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.

Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα

Στην προεπιλεγμένη οθόνη ανάπαυσης εμφανίζονται δύο αντίστροφες μετρήσεις ανάπαυσης. Επίσης, εμφανίζονται ο χρόνος και η απόσταση για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης.

- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης, πατήστε **BACK** για να ξεκινήσει μια ανάπαυση. Στην οθόνη εμφανίζεται λευκό κείμενο σε μαύρο φόντο και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
- Κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- Πατήστε **BACK** και συνεχίστε την κολύμβηση.
- Επαναλάβετε για πρόσθετα διαστήματα ανάπαυσης.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αρχείου άσκησης, για να καταγράφετε με μη αυτόματο τρόπο τα σετ λακτισμάτων, την κολύμβηση με το ένα χέρι ή οποιονδήποτε τύπο κολύμβησης που δεν περιλαμβάνεται στις τέσσερις βασικές κινήσεις.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε **BACK** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε **BACK**.
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.
- 4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.
Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε **BACK**.
 - Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

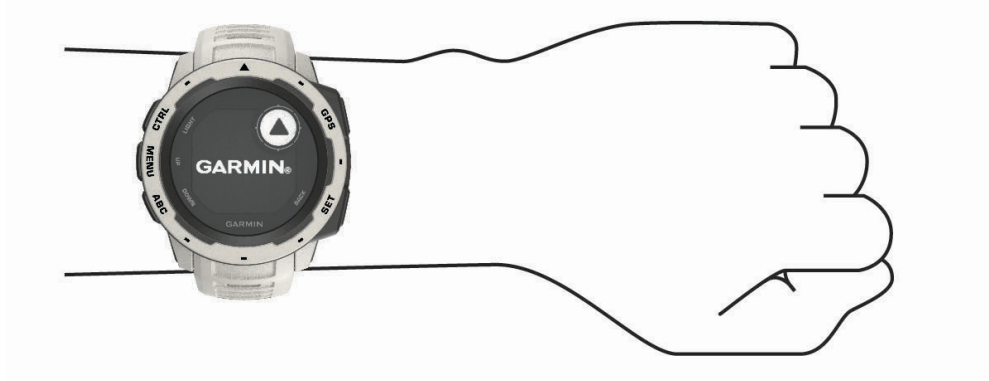
Η συσκευή Instinct διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους (πωλούνται ξεχωριστά). Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο widget καρδιακών παλμών. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Τοποθέτηση της συσκευής

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε τη συσκευή ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών](#), σελίδα 11.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα της συσκευής, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
- Μην προκαλείτε γρατζουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού. Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο ❤ να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 34*).

- 2 Επιλέξτε **GPS** για να δείτε τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.



Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από τη συσκευή Instinct και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

- 2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ**.

Η συσκευή Instinct ξεκινά τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών και εμφανίζεται η ένδειξη «♥».

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε μόνο το widget καρδιακών παλμών κατά τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών από το widget καρδιακών παλμών.

- 3 Αντιστοίχιση της συσκευής Instinct με τη συμβατή συσκευή σας Garmin ANT+®.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί και κατόπιν επιλέξτε **Ναι**.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδιακοί παλμοί καρπού είναι **Αυτόματα**. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε μία συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ANT+ από το στήρνο στη συσκευή.

- 1 Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

- 2 Επιλέξτε **Επιλογές καρδιακών παλμών > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Προπόνηση

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις για το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος και τη ζώνη καρδιακών παλμών σας. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 14](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες προφίλ χρήστη από την αρχική εγκατάσταση, για να καθορίσει τις προεπιλεγμένες ζώνες καρδιακών παλμών. Μπορείτε να ρυθμίσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών για προφίλ αθλημάτων, όπως τρέξιμο, ποδηλασία και κολύμβηση. Για πιο ακριβή δεδομένα θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Επίσης, μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών και να εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης μη αυτόματα. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από τη συσκευή ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί**.
- 3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς.
- 4 Επιλέξτε **ΚΠ σε ανάπαυση** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από τη συσκευή σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
- 5 Επιλέξτε **Ζώνες > Σύμφωνα με**.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Επιλέξτε **Προσθήκη ΚΠ ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, την απόσταση που διανύσατε, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και τα στατιστικά ύπνου σας για κάθε καταγεγραμμένη ημέρα. Οι θερμίδες που καταναλώσατε περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριότητων.

Ο αριθμός βημάτων που κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στο widget βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Αυτόματος στόχος

Η συσκευή σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, η συσκευή εμφανίζει την πρόοδό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ¹.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η ένδειξη Κινηθείτε!, μαζί με τη γραμμή μετακινήσεων. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 47*).

Πηγαίνατε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, η συσκευή ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα επίπεδα ύπνου και την κίνηση στον ύπνο. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 16*).

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε τη συσκευή σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect (*Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 32*).

Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε το φωτισμό, τις ηχητικές ειδοποιήσεις και τις ειδοποιήσεις δόνησης. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Ώρα ύπνου στις ρυθμίσεις συστήματος, ώστε να γίνεται αυτόματα μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 47*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 43*).

- 1 Πατήστε παραπεταμένα το **CTRL**.
- 2 Επιλέξτε .

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει το χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Μπορείτε να προσπαθήσετε να επιτύχετε το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, συμμετέχοντας τουλάχιστον για 10 συνεχόμενα λεπτά σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Η συσκευή Instinct υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, η συσκευή υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Γυμναστείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.
- Φορέστε τη συσκευή σας καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Συμβάντα Garmin Move IQ™

Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα για δραστηριότητες, όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση, προπόνηση με χρήση ελλειπτικού, για τουλάχιστον 10 λεπτά. Μπορείτε να δείτε τον τύπο και τη διάρκεια του συμβάντος σας στο χρονοδιάγραμμα Garmin Connect, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων, στα στιγμιότυπα ή στη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Κατ. ημερ. δραστηρ..**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και τη γραμμή μετακίνησης στο καντράν του ψηφιακού ρολογιού και στην οθόνη βημάτων. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 47*).

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχου ή να τις απενεργοποιήσετε μόνο στη διάρκεια δραστηριοτήτων. Οι ειδοποιήσεις στόχου εμφανίζονται για τον ημερήσιο στόχο βημάτων, τον ημερήσιο στόχο ορόφων και τον εβδομαδιαίο στόχο λεπτών έντασης.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα που κάνετε, οι όροφοι που ανεβήκατε, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Κατ. ημερ. δραστηρ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας.

Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect, σελίδα 30*).

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- Μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.

3 Βρείτε ή δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.

4 Επιλέξτε το  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια άσκηση, πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το λογαριασμό Garmin Connect.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Οι ασκήσεις μου**.

5 Επιλέξτε μια άσκηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη λίστα εμφανίζονται μόνο ασκήσεις που είναι συμβατές με την επιλεγμένη δραστηριότητα.

6 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

7 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στη συσκευή σας είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στο Garmin Connect. Αφού προσθέσετε μερικές ασκήσεις στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να τις στείλετε στη συσκευή σας. Όλες οι προγραμματισμένες ασκήσεις που στέλνονται στη συσκευή εμφανίζονται στη λίστα του ημερολογίου προπόνησης κατά ημερομηνία. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο προπόνησης, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την άσκηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στη συσκευή σας είτε την ολοκληρώσετε ή την παραλείψετε. Όταν στέλνετε προγραμματισμένες ασκήσεις από το Garmin Connect, αυτές αντικαθιστούν το υπάρχον ημερολόγιο προπόνησης.

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect*, σελίδα 30) και πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής Instinct με ένα συμβατό smartphone.

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα προπόνησης**.
- 3 Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι να δημιουργήσετε κάποια άλλη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα για την παρακολούθηση των ασκήσεων, καθώς και όταν τρέχετε σε μια γνωστή απόσταση.

Δημιουργία διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Επεξεργ. > Διάλειμμα > Τύπος**.
- 5 Επιλέξτε **Απόσταση, Χρόνος ή Ανοικτό**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοικτό διάστημα επιλέγοντας Ανοικτό.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Διάρκεια**, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρονικού διαστήματος για την άσκηση και επιλέξτε .
- 7 Πατήστε **BACK**.
- 8 Επιλέξτε **Ανάπαυση > Τύπος**.
- 9 Επιλέξτε **Απόσταση, Χρόνος ή Ανοικτό**.
- 10 Εάν είναι απαραίτητο, πληκτρολογήστε μια τιμή απόστασης ή χρόνου για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε το .
- 11 Πατήστε **BACK**.
- 12 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:
 - Για να ορίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Εν..**
 - Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση > Εν..**

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
 - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Έναρξη άσκησης**.
 - 5 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
 - 6 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε **BACK** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
 - 7 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης

- Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **BACK** για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης.
- Όταν ολοκληρωθούν όλα τα διαστήματα και οι περίοδοι ανάπαυσης, πατήστε **BACK** για να ολοκληρώσετε τη διαλειμματική προπόνηση και να μεταβείτε σε μια αντίστροφη μέτρηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αποθεραπεία.
- Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **GPS** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας. Μπορείτε να συνεχίσετε την αντίστροφη μέτρηση ή να τερματίσετε τη διαλειμματική προπόνηση.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner

Το Virtual Partner είναι ένα εργαλείο προπόνησης που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθά να επιτυγχάνετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε ρυθμό για το Virtual Partner και να αγωνιστείτε ενάντια σε αυτόν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη > Virtual Partner**.
- 6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.
- 7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης Virtual Partner (προαιρετικά).
- 8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5*).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner, ώστε να μπορείτε να προπονήσετε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, η συσκευή παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με το πόσο κοντά είστε στην επίτευξη του στόχου προπόνησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
 - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.
 - 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
 - Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.
- Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.
- 6 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Ακύρωση στόχου προπόνησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ακύρωση στόχου > Ναι**.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε σε μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν. Αυτή η λειτουργία συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner κι έτσι μπορείτε να δείτε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστ..**
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από το λογαριασμό Garmin Connect.
- 6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα.

Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.
- 7 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **GPS** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα και μακρύτερης διαδρομής τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ρεκόρ.
- 5 Επιλέξτε **Προβολή του ρεκόρ**.

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

Μπορείτε να επαναφέρετε κάθε ατομικό ρεκόρ σε ένα ρεκόρ που είχατε καταγράψει προηγουμένως.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να επαναφέρετε.
- 5 Επιλέξτε **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε ένα ρεκόρ που θέλετε να διαγράψετε.
- 5 Επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.
- 3 Επιλέξτε άθλημα.
- 4 Επιλέξτε **Απαλ.όλ.ρεκόρ > Ναι**.

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Ρολόι

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

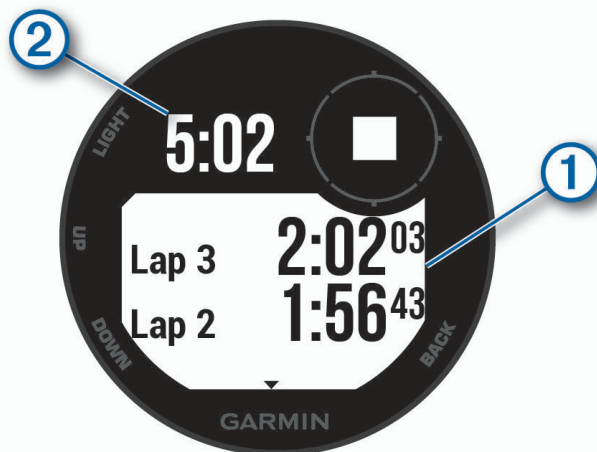
- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.
- 4 Επιλέξτε **Επανάληψη** και κατόπιν επιλέξτε πότε θα πρέπει να επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση (προαιρετικά).
- 5 Επιλέξτε **Ήχοι** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης (προαιρετικά).
- 6 Επιλέξτε **Φωτισμός > Εν.**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό με την ειδοποίηση (προαιρετικά).
- 7 Επιλέξτε **Ετικέτα** και κατόπιν επιλέξτε μια περιγραφή για την ειδοποίηση (προαιρετικά).

Έναρξη του χρονόμετρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.
- 3 Καταχωρίστε την ώρα.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή για να επεξεργαστείτε την αντίστροφη μέτρηση:
 - Για να επανεκκινήσετε αυτόματα την αντίστροφη μέτρηση αφού λήξει, πατήστε **UP** και επιλέξτε **Αυτόματη επανεκκίνηση > Εν..**
 - Για να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης, πατήστε **UP** και επιλέξτε **Ήχοι**.
- 5 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Χρονόμετρο**.
- 3 Πατήστε **GPS** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Πατήστε **SET** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου ①.



Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου ② συνεχίζει να εκτελείται.

- 5 Πατήστε **GPS** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
- 6 Πατήστε **UP** και ορίστε μια επιλογή.

Συγχρονισμός της ώρας με GPS

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφορικά σήματα, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Ορισμός ώρας με το GPS**.
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικά σήματα (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 56*).

Ρύθμιση ειδοποιήσεων

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **SET**.
- 2 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε **Έως δύση > Κατάσταση > Εν.**, επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Εν.**, επιλέξτε **Ώρα** και εισαγάγετε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί όταν πλησιάζει καταιγίδα, επιλέξτε **Καταιγίδα > Εν.**, επιλέξτε **Βαθμός** και κατόπιν επιλέξτε το ρυθμό της μεταβολής πίεσης.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Εν.**

Πλοήγηση

Αποθήκευση της θέσης σας

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **GPS**.
- 2 Πατήστε **GPS**.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **DOWN** για να επεξεργαστείτε τις πληροφορίες θέσης.

Επεξεργασία των αποθηκευμένων θέσεών σας

Μπορείτε να διαγράψετε μια αποθηκευμένη θέση ή να επεξεργαστείτε το όνομα, το υψόμετρο και τις πληροφορίες θέσης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκ.θέσεις**.
- 3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να επεξεργαστείτε τη θέση.

Προβολή του αλτίμετρου, του βαρόμετρου και της πυξίδας

Η συσκευή περιέχει εσωτερικούς αισθητήρες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας με αυτόματη βαθμονόμηση.

- 1 Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα το **ABC**.
- 2 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε ξεχωριστές οθόνες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτρευση από την τρέχουσα θέση σας σε μια νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβολή σημείου στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Προβολή σημείου**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.
- 4 Πατήστε το **GPS**.
- 5 Πατήστε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
- 6 Πατήστε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.
- 7 Πατήστε το **GPS** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Πλοήγηση σε προορισμό

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό ή να ακολουθήσετε μια διαδρομή.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
- 5 Επιλέξτε κατηγορία.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
- 7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 8 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Πορείες > Δημιουργία νέου**.
- 5 Πληκτρολογήστε ένα όνομα για τη διαδρομή και επιλέξτε .
- 6 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
- 9 Επιλέξτε **Τέλος > Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 10 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"

Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια θέση "άνθρωπος στη θάλασσα" (MOB) και να ξεκινήσετε αυτόματα την πλοήγηση πίσω προς αυτήν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 48*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε

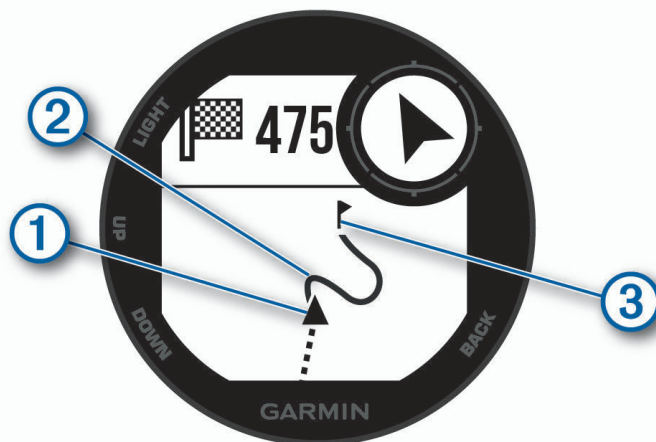
Μπορείτε να στρέψετε τη συσκευή προς ένα αντικείμενο σε απόσταση, όπως πύργο νερού, να κλειδώσετε την κατεύθυνσή και κατόπιν να πλοηγηθείτε στο αντικείμενο.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπ. & Μετάβ.**.
- 5 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το **GPS**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 6 Πατήστε το **GPS** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της τρέχουσας δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.



Η τρέχουσα θέση ①, η διαδρομή που πρέπει να ακολουθηθεί ② και ο προορισμός σας ③ εμφανίζονται στον χάρτη.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας

Μπορείτε να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας σε ευθεία γραμμή ή κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε. Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες που χρησιμοποιούν GPS.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **GPS**.
 - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Δραστηριότητες**.
 - 5 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
 - 6 Επιλέξτε **Επιστροφή στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
 - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή, επιλέξτε **Ευθεία γραμμή**.
- Εμφανίζεται μια γραμμή στο χάρτη από την τρέχουσα θέση σας μέχρι το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητας.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, ώστε να μην λήξει το χρονικό όριο της συσκευής και η συσκευή να μην μεταβεί στη λειτουργία ρολογιού.
- 7 Πατήστε **DOWN** για να δείτε την πυξίδα (προαιρετικά).
Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

Διακοπή πλοήγησης

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Υπολογισμός του μεγέθους μιας περιοχής

Για τον υπολογισμό του μεγέθους μια περιοχής, απαιτείται η λήψη δορυφορικού σήματος.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **GPS**.
- 2 Επιλέξτε **Υπολογισμός περιοχής**.
- 3 Περιπατήστε γύρω από την περιοχή.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU** και να επιλέξετε **Μετακίνηση/Ζουμ**, για να προσαρμόσετε τον χάρτη (*Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 27*).
- 4 Πατήστε **GPS** για να υπολογίσετε την περιοχή.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για έξοδο χωρίς αποθήκευση, επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να μετατρέψετε τις μετρήσεις της περιοχής σε διαφορετική μονάδα μέτρησης, επιλέξτε **Αλλαγή μονάδων**.
 - Για αποθήκευση, επιλέξτε **Αποθ. δραστ..**

Χάρτης

Το σύμβολο ▲ υποδεικνύει τη θέση σας στο χάρτη. Τα ονόματα και τα σύμβολα των θέσεων εμφανίζονται στο χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στο χάρτη.

- Πλοήγηση σε χάρτη (*Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, σελίδα 27*)
- Ρυθμίσεις χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 45*)

Μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη

- 1 Κατά την πλοήγηση, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το χάρτη.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, πατήστε το **GPS**.
 - Για μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, πατήστε **UP** και **DOWN**.
 - Για έξοδο, πατήστε **BACK**.

Ιστορικό

Το ιστορικό περιλαμβάνει το χρόνο, την απόσταση, τις θερμίδες, τον μέσο ρυθμό ή τη μέση ταχύτητα, τα δεδομένα γύρων και πληροφορίες από τον προαιρετικό αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν η μνήμη της συσκευής γεμίσει, τα παλαιότερα δεδομένα σας αντικαθίστανται με τα καινούργια.

Χρήση ιστορικού

Το ιστορικό περιέχει προηγούμενες δραστηριότητες που έχετε αποθηκεύσει στη συσκευή σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητά σας, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.
 - Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, επιλέξτε **Γύροι**.
 - Για να επιλέξετε ένα διάστημα και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε διάστημα, επιλέξτε **Χρονικά διαστήματα**.
 - Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, επιλέξτε **Σετ**.
 - Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Χρόνος στη ζώνη** (*Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, σελίδα 27*).
 - Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της δραστηριότητας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
 - Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

Για να μπορέσετε να προβάλετε τα δεδομένα ζώνης καρδιακών παλμών, πρέπει να ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα με καρδιακούς παλμούς και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

Η προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε την ένταση της προπόνησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Χρόνος στη ζώνη**.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στη συσκευή σας.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή για να δείτε τα εβδομαδιαία ή τα μηνιαία σύνολα.

Χρήση του μετρητή

Ο μετρητής καταγράφει αυτόματα τη συνολική διανυθείσα απόσταση, την αύξηση του υψομέτρου και το χρόνο δραστηριοτήτων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα > Οδόμετρο**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τα σύνολα του μετρητή.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων

Μπορείτε να συγχρονίσετε δραστηριότητες από άλλες συσκευές Garmin με τη συσκευή Instinct χρησιμοποιώντας το λογαριασμό σας Garmin Connect. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο με μια συσκευή Edge® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητάς σας στη συσκευή σας Instinct.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές > TrueUp > Εν..**

Όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με το smartphone σας, οι πρόσφατες δραστηριότητες από τις άλλες συσκευές Garmin εμφανίζονται στη συσκευή Instinct.

Διαγραφή ιστορικού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Επιλογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διαγρ. των δραστ.**, για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό.
 - Επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**, για να πραγματοποιήσετε επαναφορά όλων των συνόλων απόστασης και χρόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Συνδεδεμένες λειτουργίες

Οι λειτουργίες διασύνδεσης είναι διαθέσιμες για τη συσκευή σας Instinct, όταν συνδέετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth. Ορισμένες λειτουργίες απαιτούν την εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Connect συνδεδεμένο smartphone. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/apps για περισσότερες πληροφορίες.

Ειδοποιήσεις τηλεφώνου: Εμφανίζει ειδοποιήσεις και μηνύματα του τηλεφώνου στη συσκευή σας Instinct.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα εντοπισμού Garmin Connect.

Αποστολές δεδομένων δραστηριοτήτων στο Garmin Connect: Αποστέλλει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στο λογαριασμό σας Garmin Connect, μόλις ολοκληρώσετε την καταγραφή της δραστηριότητας.

Αισθητήρια Bluetooth: Σας επιτρέπει να συνδέετε συμβατούς με το Bluetooth αισθητήρες, όπως ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί με τη συσκευή Instinct και το οποίο βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση της συσκευής μου: Εντοπίζει τη χαμένη συσκευή Instinct που έχει συζευχθεί με το smartphone σας και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή Instinct με μια συμβατή κινητή συσκευή (*Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 4*).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Τηλέφωνο > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Εν..**
- 3 Επιλέξτε **Κατά τη δραστηρ..**
- 4 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 5 Επιλέξτε μια προτίμηση ήχου.
- 6 Επιλέξτε **Όχι ενώ ασκούμε**.
- 7 Επιλέξτε μια προτίμηση ειδοποιήσεων.
- 8 Επιλέξτε μια προτίμηση ήχου.
- 9 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.
- 10 Επιλέξτε το χρονικό διάστημα για το οποίο θα εμφανίζεται μια νέα ειδοποίηση στην οθόνη.

Προβολή ειδοποιήσεων

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Πατήστε το **GPS**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
- 4 Πατήστε **DOWN** για περισσότερες επιλογές.
- 5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό smartphone σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη συσκευή Instinct.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε συσκευή iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στη συσκευή.
- Αν χρησιμοποιείτε smartphone Android™, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth του smartphone από το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 43*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε , για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth του smartphone στη συσκευή Instinct. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της κινητής συσκευής, για να απενεργοποιήσετε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Instinct ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του συζευγμένου smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με smartphone είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Εντοπισμός χαμένης κινητής συσκευής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία, για να εντοπίσετε μια χαμένη κινητή συσκευή που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και η οποία βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 43*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε .
Η συσκευή Instinct ξεκινά αναζήτηση για τη συζευγμένη κινητή συσκευή σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στην κινητή συσκευή σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής Instinct. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς την κινητή συσκευή σας.
- 3 Πατήστε **BACK** για να σταματήσει η αναζήτηση.

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, πεζοπορία και πολλά περισσότερα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρούμενης δραστηριότητας στη συσκευή σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές που μπορούν να προσαρμοστούν.



Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους, για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να δημοσιεύετε συνδέσεις προς τις δραστηριότητές σας στις τοποθεσίες των αγαπημένων σας μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με ένα συμβατό smartphone ([Αντιστοίχιση του smartphone με τη συσκευή σας, σελίδα 4](#)).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 32](#)).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε τη συσκευή σας ([Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 32](#)).

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε τη συσκευή από τον υπολογιστή σας.
Η συσκευή σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει τη συσκευή σας με τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε με χρήση υπολογιστή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στη συσκευή σας.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express.
- 4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη συσκευής**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 43*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε .

Garmin Explore™

Ο ιστότοπος Garmin Explore και η αντίστοιχη εφαρμογή για κινητές συσκευές σας επιτρέπουν να σχεδιάσετε ταξίδια και να χρησιμοποιήσετε το χώρο αποθήκευσης στο cloud για τα σημεία, τις πορείες και τις διαδρομές σας. Προσφέρει δυνατότητες προγραμματισμού ταξιδιών για προχωρημένους, σε σύνδεση και εκτός σύνδεσης, για να μπορείτε να κάνετε κοινή χρήση και συγχρονισμό δεδομένων με τη συμβατή συσκευή Garmin που διαθέτετε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή για κινητές συσκευές για να κάνετε λήψη χαρτών για πρόσβαση εκτός σύνδεσης και να τους χρησιμοποιήσετε, στη συνέχεια, για πλοήγηση οπουδήποτε χωρίς τη χρήση υπηρεσίας κινητής τηλεφωνίας.

Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Explore από το κατάστημα εφαρμογών στο smartphone σας ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση explore.garmin.com.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Widget

Η συσκευή σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Για ορισμένα widget απαιτείται σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone.

Ορισμένα widget δεν είναι ορατά από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στον βρόχο widget σας με μη αυτόματο τρόπο ([Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 34](#)).

Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα: Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.

Εναλλακτικές ζώνες ώρας: Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας.

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Πυξίδα: Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.

Εντοπισμός σκύλου: Εμφανίζει τις πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλων με τη συσκευή σας Instinct.

Όροφοι που ανεβήκατε: Παρακολουθεί τους ορόφους που ανεβήκατε και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Καρδιακοί παλμοί: Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ένα γράφημα των καρδιακών παλμών σας.

Λεπτά έντασης: Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.

Στοιχεία ελέγχου inReach®: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή σας inReach.

Τελευταία δραστηριότητα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητάς σας, όπως η τελευταία διαδρομή τρεξίματος, η τελευταία διαδρομή με το ποδήλατο ή η τελευταία διαδρομή κολύμβησης.

Τελευταίο άθλημα: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη του τελευταίου καταγεγραμμένου αθλήματος.

Φάση σελήνης: Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το smartphone.

Η ημέρα μου: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη της σημερινής σας δραστηριότητας. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν τις χρονομετρημένες δραστηριότητες, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και πολλά περισσότερα.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για τυχόν εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του smartphone.

Πληροφορίες αισθητήρα: Εμφανίζει πληροφορίες από έναν εσωτερικό αισθητήρα ή ένα συνδεδεμένο αισθητήρα ANT+.

Βήματα: Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.

Πίεση: Εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσής σας, καθώς και ένα γράφημα με το επίπεδο πίεσης. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

Ανατολή και δύση του ήλιου: Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.

Στοιχεία ελέγχου VIRB®: Παρέχει στοιχεία ελέγχου για την κάμερα, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με τη συσκευή Instinct.

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Χερό® Συσκευή: Εμφανίζει πληροφορίες θέσης λείζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με τη συσκευή Instinct.

Προσαρμογή του βρόχου widget

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget στο βρόχο widget, να καταργήσετε widget και να προσθέσετε νέα widget.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Widget**.
- 3 Επιλέξτε ένα widget.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση του widget στο βρόχο widget.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε το widget από το βρόχο widget.
- 5 Επιλέξτε **Προσθήκη widget**.
- 6 Επιλέξτε ένα widget.

Το widget προστίθεται στο βρόχο widget.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή inReach μέσω της συσκευής Instinct. Επισκεφθείτε τη διεύθυνση buy.garmin.com για να αγοράσετε μια συμβατή συσκευή inReach.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε το widget inReach στο βρόχο widget (*Προσαρμογή του βρόχου widget, σελίδα 34*).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή inReach.
- 2 Στο ρολόι Instinct, πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να προβάλετε το widget inReach.
- 3 Πατήστε το **GPS** για να αναζητήσετε τη συσκευή σας inReach.
- 4 Πατήστε το **GPS** για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας inReach.
- 5 Πατήστε το **GPS** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
 - Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
 - Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, επιλέξτε **Αποστολή προκαθ.** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
 - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας. Στη διεύθυνση www.garmin.com/VIRB μπορείτε να αγοράσετε μια action κάμερα VIRB.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Instinct ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 49](#)).

Το widget VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο widget.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε το widget VIRB.

4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Instinct.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **GPS**.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
- Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB. Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Instinct ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας](#), σελίδα 49).

Όταν η κάμερα είναι αντιστοιχισμένη, μια οθόνη δεδομένων VIRB προστίθεται αυτόματα στις δραστηριότητες.

3 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων VIRB.

4 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι το ρολόι να συνδεθεί με την κάμερα.

5 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

6 Επιλέξτε **Τηλεχειρισμός VIRB**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας το χρονόμετρο δραστηριότητας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Έν./λήξ. χρον..**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εγγραφή βίντεο ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε και σταματάτε μια δραστηριότητα.

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα**.
- Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.
Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Instinct.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε **GPS**.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ..**
- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σάς επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει τη διανυθείσα απόσταση από τη μεταβολή υψομέτρου και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητά σας με χρήση της μεταβολής υψομέτρου και της οριζόντιας μετακίνησης στην επιφάνεια (*Απόσταση και ταχύτητα 3D, σελίδα 41*).

Ειδοποιήσεις: Ρυθμίζει τις ειδοποιήσεις προπόνησης ή πλοήγησης για τη δραστηριότητα.

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Επιτρέπει στη συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο.

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap® (*Auto Lap, σελίδα 40*).

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή (*Ενεργοποίηση του Auto Pause®, σελίδα 41*).

Αυτόματη διαδρομή: Επιτρέπει στη συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σε πίστες για σκι χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο.

Αυτόματη κύλιση: Σας επιτρέπει να μετακινείστε σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα κατά την εκτέλεση της αντίστροφης μέτρησης (*Χρήση αυτόματης κύλισης, σελίδα 42*).

Χρώμα φόντου: Ορίζει το χρώμα φόντου κάθε δραστηριότητας σε μαύρο ή λευκό.

Έναρ. χρονομ. αντ. μέτρ: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 38*).

GPS: Ορίζει τη λειτουργία για την κεραία GPS. Η χρήση των επιλογών GPS + GLONASS ή GPS + GALILEO παρέχει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης. Η συνδυαστική χρήση του GPS και ενός άλλου δορυφόρου μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας περισσότερο από τη χρήση μόνο της επιλογής GPS. Η χρήση της επιλογής UltraTrac καταγράφει σημεία διαδρομής και δεδομένα αισθητήρα λιγότερο συχνά (*UltraTrac, σελίδα 42*).

Πλήκτρο γύρου: Σας επιτρέπει να καταγράψετε ένα γύρο, ένα σετ ή μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (*Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου, σελίδα 42*).

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων (*Χρήση του μετρονόμου, σελίδα 8*).

Μέγεθος πισίνας: Ορίζει το μήκος της πισίνας για την κολύμβηση σε πισίνα.

Λήξη χρόνου εξοικ. ενέργ.: Ρυθμίζει τις επιλογές χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας, σελίδα 42*).

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Επαναφορά προεπιλογών: Σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε επαναφορά των ρυθμίσεων της δραστηριότητας.

Εντοπισμός στυλ.: Ενεργοποιεί την ανίχνευση κίνησης για την κολύμβηση σε πισίνα.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να αποκρύψετε και να αλλάξετε τη διάταξη και το περιεχόμενο των οθονών δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
- 6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
 - Επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.
- 8 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο.
Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

Μπορείτε να προσθέσετε το χάρτη στο βρόχο οθονών δεδομένων για μια δραστηριότητα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη > Χάρτης**.

Ειδοποιήσεις

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους, να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον και να πλοηγηθείτε στον προορισμό σας. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες. Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σας ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν φτάνετε σε ένα καθορισμένο υψόμετρο.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ειδοποιούν κάθε φορά που η συσκευή βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σας ειδοποιεί κάθε φορά που η συσκευή καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών, σελίδα 13 και Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 14 .
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός κινήσεων	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το όνομα ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μια υπάρχουσα ειδοποίηση.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

8 Επιλέξτε μια ζώνη, εισαγάγετε την ελάχιστη και τη μέγιστη τιμή ή εισαγάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που βρίσκεστε επάνω ή κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Auto Lap

Επισήμανση γύρων κατά απόσταση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Auto Lap για να επισημάνετε ένα γύρο σε συγκεκριμένη απόσταση αυτόματα. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Lap**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το Auto Lap.
- Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ γύρων.

Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για το γύρο αυτό. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 47*).

Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις σελίδες δεδομένων για να εμφανίσετε πρόσθετα δεδομένα γύρου (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 38*).

Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου

Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα ή δύο πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο μήνυμα ειδοποίησης γύρου.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Lap > Ειδοποίηση γύρου**.

6 Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.

7 Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** (προαιρετικά).

Ενεργοποίηση του Auto Pause

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause, ώστε το χρονόμετρο να σταματά αυτόματα όταν σταματάτε να κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν καταγράφεται ιστορικό όταν το χρονόμετρο έχει σταματήσει ή είναι σε παύση.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Auto Pause**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν σταματήσετε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
- Για αυτόματη παύση της αντίστροφης μέτρησης όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από ένα καθορισμένο επίπεδο, επιλέξτε **Προσαρμογή**.

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αυτόματες λειτουργίες ορειβασίας για αυτόματη ανίχνευση μεταβολών υψομέτρου. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Αυτ. λειτ. ορειβ. > Κατάσταση > Εν..**

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.
- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.
- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.
- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.
- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτ.** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

Απόσταση και ταχύτητα 3D

Μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση και ταχύτητα 3D για τον υπολογισμό της απόστασης ή της ταχύτητάς σας χρησιμοποιώντας τόσο τη μεταβολή υψομέτρου όσο και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως σκι, αναρρίχηση, πλοήγηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρου

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε ένα γύρο ή μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας χρησιμοποιώντας το BACK. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Πλήκτρο γύρου για να αποφύγετε την καταγραφή γύρων λόγω ακούσιων πατημάτων πλήκτρων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Η κατάσταση του πλήκτρου γύρου αλλάζει σε Εν. ή Απενεργοποίηση ανάλογα με την τρέχουσα ρύθμιση.

Χρήση αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης κύλισης, για να μετακινηθείτε κυκλικά σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριοτήτων αυτόματα, ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

- 4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 5 Επιλέξτε **Αυτόματη κύλιση**.
- 6 Επιλέξτε ταχύτητα εμφάνισης.

UltraTrac

Η λειτουργία UltraTrac είναι μια ρύθμιση GPS που καταγράφει σημεία διαδρομής και δεδομένα αισθητήρα λιγότερο συχνά. Η ενεργοποίηση της λειτουργίας UltraTrac αυξάνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, αλλά μειώνει την ποιότητα των καταγεγραμμένων δραστηριοτήτων. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία UltraTrac για δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και για τις οποίες οι συχνές ενημερώσεις δεδομένων αισθητήρα είναι λιγότερο σημαντικές.

Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας

Οι ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου επηρεάζουν το διάστημα στο οποίο η συσκευή σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας. Επιλέξτε **Λήξη χρόνου εξοικ. ενέργ.** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χρονικού ορίου για τη δραστηριότητα.

Κανονικό: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να μεταβαίνει στη λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας.

Έχει παραταθεί: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να μεταβαίνει στη λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Προσαρμογή της λίστας δραστηριοτήτων σας

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, να ορίσετε τη δραστηριότητα ως αγαπημένη, να αλλάξετε τη σειρά εμφάνισης και πολλά περισσότερα.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη** για να προσθέσετε περισσότερες δραστηριότητες ή να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες.

Κατάργηση δραστηριότητας ή εφαρμογής

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Δραστηρ. & εφαρμογές**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να καταργήσετε μια δραστηριότητα από τη λίστα αγαπημένων σας, επιλέξτε **Κατάργ. από Αγαπημένα**.
 - Για να διαγράψετε τη δραστηριότητα από τη λίστα εφαρμογών, επιλέξτε **Κατάργηση**.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 3*).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Στοιχεία ελέγχου**.
- 3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια πρόσθετη συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
- 4 Πατήστε **GPS**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
 - Για να προσαρμόσετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, πατήστε **Προσαρμογή**, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προεπισκοπήσετε τις επιλογές και πατήστε **GPS**.

Ρυθμίσεις αισθητήρων

Ρυθμίσεις πυξίδας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα πυξίδας (*Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 44*).

Προβολή στην οθόνη: Ρυθμίζει την κατεύθυνση πορείας στην πυξίδα σε μοίρες ή χιλιοστά του ακτινίου.

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (*Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 44*).

Λειτουργία: Ρυθμίζει την πυξίδα ώστε να χρησιμοποιεί μόνο δεδομένα ηλεκτρονικού αισθητήρα (Εν.), ένα συνδυασμό δεδομένων GPS και ηλεκτρονικού αισθητήρα κατά τη μετακίνηση (Αυτόματα) ή μόνο δεδομένα GPS (Απενεργοποίηση).

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ρύθμιση της ηλεκτρονικής πυξίδας σε εξωτερικό χώρο. Για να βελτιώσετε την ακρίβεια κατεύθυνσης, μην στέκεστε κοντά σε αντικείμενα που επηρεάζουν το μαγνητικό πεδίο, όπως οχήματα, κτήρια και εναέριες γραμμές ηλεκτρικού ρεύματος.

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή. Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Βαθμονόμηση > Έναρξη**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Συνεχίστε να κουνάτε τον καρπό σας σε μια κίνηση που θυμίζει 8 μέχρι να εμφανιστεί ένα μήνυμα.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

Μπορείτε να ρυθμίσετε την αναφορά κατεύθυνσης πορείας που χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των πληροφοριών κατεύθυνσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα > Αναφορά Βορρά**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πραγματικός**.
- Για να ρυθμίσετε τη μαγνητική απόκλιση για τη θέση σας αυτόματα, επιλέξτε **Μαγνητική**.
- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.
- Για να ρυθμίσετε την τιμή μαγνητικής απόκλισης μη αυτόματα, επιλέξτε **Χρήστης**, εισαγάγετε τη μαγνητική απόκλιση και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε διαδοχικά **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα αλτίμετρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να πραγματοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση κάθε φορά που χρησιμοποιείτε συστήματα δορυφόρων.

Λειτουργία αισθητήρα: Ρυθμίζει τη λειτουργία για τον αισθητήρα. Η επιλογή Αυτόματα χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο ανάλογα με τις κινήσεις σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Μόνο υψομετρητής όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει μεταβολές στο υψόμετρο ή την επιλογή Μόνο βαρόμετρο όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Elevation: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση** και ορίστε μια επιλογή.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Ναι**.
- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση DEM**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες συσκευές απαιτούν σύνδεση τηλεφώνου για τη χρήση DEM για βαθμονόμηση.

- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε διαδοχικά **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε μη αυτόματα τον αισθητήρα βαρόμετρου.

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το διάγραμμα στο widget βαρόμετρου.

Ειδοποίηση καταιγίδας: Ρυθμίζει το ρυθμό μεταβολής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί μια ειδοποίηση καταιγίδας.

Pressure: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από τη συσκευή.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή. Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο > Βαθμονόμηση**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο ή την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας, επιλέξτε **Ναι**.
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες συσκευές απαιτούν σύνδεση τηλεφώνου για τη χρήση DEM για βαθμονόμηση.

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στην εφαρμογή χάρτη και στις οθόνες δεδομένων.

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Χάρτης**.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει το Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Αν απενεργοποιήσετε αυτή την επιλογή, θα πρέπει να μεγεθύνετε/σμικρύνετε το χάρτη μόνοι σας.

Ρυθμίσεις πλοήγησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις λειτουργίες του χάρτη κατά την πλοήγηση σε προορισμό.

Προσαρμογή λειτουργιών χάρτη

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το χάρτη.
 - Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.
 - Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Ρυθμίσεις κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την πλοήγηση.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πλοήγηση > Τύπος**.

Διόπτρευση: Δείχνει προς την κατεύθυνση του προορισμού σας.

Πορεία: Εμφανίζει τη θέση σας σε σχέση με τη γραμμή πορείας που οδηγεί στον προορισμό.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις για να σας βοηθήσουν στην πλοήγηση προς τον προορισμό σας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρόν. αφιξής**.
 - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορείας**.
- 4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε .

Ρυθμίσεις συστήματος

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που θα εμφανίζεται στη συσκευή.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 47*).

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού (*Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 48*).

Ήχοι: Ρυθμίζει τους ήχους της συσκευής, όπως οι ήχοι πλήκτρων, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί/απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε". Χρησιμοποιήστε την επιλογή Ώρα ύπνου για να ενεργοποιείται αυτόματα η λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Συντομεύσεις: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίζετε συντομεύσεις στα πλήκτρα συσκευής (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 48*).

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα πλήκτρα για να αποφύγετε τα ακούσια πατήματα. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Κατά τη δραστηρ. για να κλειδώσετε τα πλήκτρα στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Όχι ενώ ασκούμαι για να κλειδώσετε τα πλήκτρα όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Λειτουργία εμφάνισης: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη συσκευή (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 48*).

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως τον ρυθμό και την ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, καθώς και την έναρξη της εβδομάδας.

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει τον τρόπο εγγραφής των δεδομένων δραστηριότητας από τη συσκευή. Η επιλογή εγγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει εγγραφές δραστηριότητας μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλ. παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει τη συσκευή για χρήση της λειτουργία μαζικής αποθήκευσης ή τη λειτουργία Garmin όταν είναι συνδεδεμένη με έναν υπολογιστή.

Επαναφορά: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 56*).

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαθιστάτε ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί με το Garmin Express.

Ρυθμίσεις ώρας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Ώρα**.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών, 24 ωρών ή σε στρατιωτική μορφή.

Ρύθμιση ώρας: Ρυθμίζει τη ζώνη ώρας για τη συσκευή. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει τη ζώνη ώρας αυτόματα με βάση τη θέση GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να ρυθμίζετε την ώρα εάν έχει οριστεί στην επιλογή Μη αυτόματα.

Ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ορίζετε ωριαίες ειδοποιήσεις, καθώς και ειδοποιήσεις ανατολής και δύσης του ήλιου, οι οποίες θα ηχούν για ένα συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή και δύση του ήλιου.

Συγχρονισμός με GPS: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα με GPS, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Φωτισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Κατά τη δραστηρ..**
 - Επιλέξτε **Όχι ενώ ασκούμε**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Πλήκτρα**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό για πατήματα πλήκτρων.
 - Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**, για να ενεργοποιήσετε τον φωτισμό για ειδοποιήσεις.
 - Επιλέξτε **Χειρονομία**, για να ενεργοποιήσετε το φωτισμό σηκώνοντας και γυρίζοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
 - Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**, για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση του φωτισμού.
 - Επιλέξτε **Φωτεινότητα**, για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας του φωτισμού.

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος μεμονωμένων πλήκτρων και συνδυασμών πλήκτρων.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Συντομεύσεις**.
- 3 Επιλέξτε ένα πλήκτρο ή ένα συνδυασμό πλήκτρων για προσαρμογή.
- 4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις μονάδες μέτρησης για την απόσταση, το ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο, το βάρος, το βάθος, το ύψος και τη θερμοκρασία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Λειτουργία εμφάνισης**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για τη συσκευή, όπως το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτήν τη συσκευή παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Πληροφορίες**.

Ασύρματοι αισθητήρες

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+ ή Bluetooth. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητήρων, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com.

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με τη συσκευή σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Αν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση μιας συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών, φορέστε την.
Η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.
- 2 Πλησιάστε τη συσκευή σε απόσταση έως 3 μέτρων (10 ποδιών) από τον αισθητήρα.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Όταν ο αισθητήρας έχει αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητήρα εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό αισθητήριο ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς για να στείλετε δεδομένα στη συσκευή σας.

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 49](#)).
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών ([Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 64](#)).
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο ([Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 5](#)).

Αισθητήρας βημάτων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε το ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές. Ο αισθητήρας βημάτων είναι σε κατάσταση αναμονής και έτοιμος για την αποστολή δεδομένων (όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών).

Μετά από 30 λεπτά αδράνειας, ο αισθητήρας βημάτων απενεργοποιείται για εξοικονόμηση μπαταρίας. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας. Απομένουν περίπου 5 ώρες διάρκειας ζωής μπαταρίας.

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 49](#)).

Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά μπορεί να βελτιώσει τα δεδομένα για την ακρίβεια, την ταχύτητα και την απόσταση των δεδομένων με μερικές εξωτερικές διαδρομές τρεξίματος με το GPS.

- 1 Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
- 2 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
- 3 Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.
- 4 Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.

Με βάση τα δεδομένα που καταγράφονται, η τιμή βαθμονόμησης του αισθητήρα αλλάζει, εάν είναι απαραίτητο. Δεν χρειάζεται να βαθμονομήσετε τον αισθητήρα βημάτων ξανά, εκτός εάν αλλάξετε το στυλ τρεξίματος.

Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να την αντιστοιχίσετε με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 49](#)).

Η μη αυτόματη βαθμονόμηση συνιστάται, αν γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης. Αν έχετε ένα βαθμονομημένο αισθητήρα βημάτων με άλλο προϊόν Garmin, μπορεί να γνωρίζετε το συντελεστή βαθμονόμησης.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Συντ.καλιμ. > Ορισμός τιμής**.
- 5 Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την απόσταση του αισθητήρα βημάτων, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 49](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να υπολογίζει την ταχύτητα και την απόσταση χρησιμοποιώντας τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων αντί για τα δεδομένα του GPS.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ**.
- 3 Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
- 4 Επιλέξτε **Ταχύτητα ή Απόσταση**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Εσωτερικού χώρου** όταν προπονείστε με το GPS απενεργοποιημένο, συνήθως σε εσωτερικό χώρο.
 - Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων ανεξάρτητα από τη ρύθμιση του GPS.

tempe™

Το tempe είναι ένας ασύρματος αισθητήρας θερμοκρασίας ANT+. Μπορείτε να προσαρτήσετε τον αισθητήρα σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας. Πρέπει να κάνετε σύζευξη του tempe με τη συσκευή σας για να εμφανίζονται δεδομένα θερμοκρασίας από το tempe.

Στοιχεία συσκευής

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	10 ATM ¹
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματες συχνότητες/πρωτόκολλα	2,4 GHz στα 2,4 dBm (ονομαστική τιμή)

Πληροφορίες διάρκειας ζωής μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στη συσκευή σας, όπως παρακολούθηση δραστηριότητας, παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις smartphone, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες (*Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, σελίδα 57*).

Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Λειτουργία
Έως και 14 ημέρες	Λειτουργία smartwatch με παρακολούθηση δραστηριότητας και παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό 24 ώρες την ημέρα/7 ημέρες την εβδομάδα
Έως και 16 ώρες	Λειτουργία GPS με παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό
Έως και 40 ώρες	Λειτουργία GPS UltraTrac

Διαχείριση δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν είναι συμβατή με τα Windows® 95, 98, Me, Windows NT® και Mac® OS 10.3 ή παλαιότερες εκδόσεις.

Αποσύνδεση του καλωδίου USB

Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή ως αφαιρούμενη μονάδα δίσκου ή τόμος, πρέπει να αποσυνδέσετε με ασφάλεια τη συσκευή από τον υπολογιστή, ώστε να αποφευχθεί η απώλεια δεδομένων. Εάν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στον υπολογιστή με Windows ως φορητή συσκευή, δεν είναι απαραίτητο να την αποσυνδέσετε με ασφάλεια.

1 Εκτελέστε μια ενέργεια:

- Για υπολογιστές Windows, κάντε κλικ στο εικονίδιο **Ασφαλής κατάργηση υλικού** στη γραμμή εργασιών και επιλέξτε τη συσκευή.
- Για υπολογιστές Apple®, επιλέξτε τη συσκευή, **Αρχείο > Εξαγωγή**.

2 Αποσυνδέστε το καλώδιο από τον υπολογιστή.

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το www.garmin.com/waterrating.

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

- 1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.
- 2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
- 3 Επιλέξτε ένα αρχείο.
- 4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν χρησιμοποιείτε υπολογιστή Apple, πρέπει να αδειάσετε το φάκελο Κάδος ανακύκλωσης, για να αφαιρέσετε εντελώς τα αρχεία.

Συντήρηση συσκευής

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

- 1 Σκουπίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.
- 2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε τη συσκευή να στεγνώσει εντελώς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

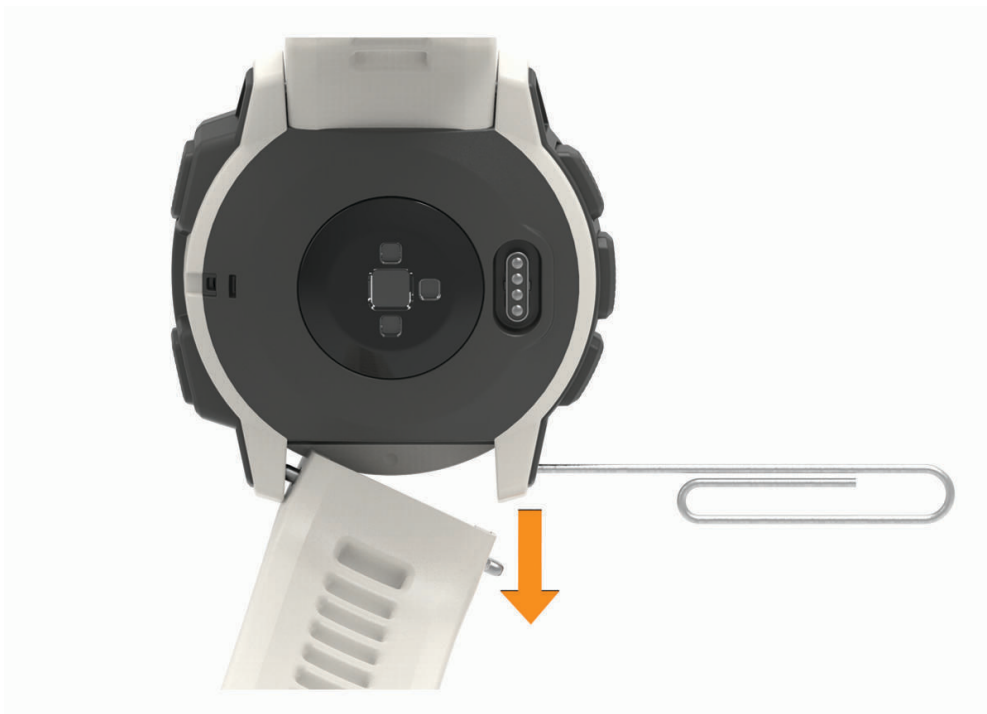
Αλλαγή των βραχιολιών

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα βραχιόλια με νέα βραχιόλια Instinct ή συμβατά βραχιόλια QuickFit® 22.

1 Χρησιμοποιήστε ένα συνδετήρα για να πιέσετε την ακίδα ρολογιού.



2 Αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.



3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να τοποθετήσετε βραχιόλια Instinct, ευθυγραμμίστε τη μία πλευρά του νέου βραχιολιού με τις οπές στη συσκευή, πιέστε μέσα την εκτεθειμένη ακίδα ρολογιού και πιέστε το βραχιόλι στη θέση του.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το βραχιόλι είναι σταθερό. Η ακίδα ρολογιού θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με τις σπές στη συσκευή.

- Για να τοποθετήσετε βραχιόλια QuickFit 22, αφαιρέστε την ακίδα ρολογιού από το βραχιόλι Instinct, αντικαταστήστε την ακίδα ρολογιού στη συσκευή και πιέστε το νέο βραχιόλι στη θέση του.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το βραχιόλι είναι σταθερό. Η ασφάλεια θα πρέπει να κλείσει επάνω από την ακίδα ρολογιού.

- 4 Επαναλάβετε τα βήματα για να αλλάξετε το άλλο βραχιόλι.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή της γλώσσας της συσκευής, αν επιλέξατε κατά λάθος εσφαλμένη γλώσσα στη συσκευή.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **GPS**.
- 3 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο προτελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **GPS**.
- 4 Πατήστε **GPS**.
- 5 Επιλέξτε γλώσσα.
- 6 Πατήστε **GPS**.

Διαχείριση αρχείων γλώσσας

Μπορείτε να αφαιρέσετε αρχεία γλώσσας από τη συσκευή σας για να αυξήσετε το ποσοστό του διαθέσιμου χώρου αποθήκευσης. Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εγκαταστήσετε ξανά αργότερα τα αρχεία γλώσσας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Γλώσσα**.
- 3 Επιλέξτε γλώσσα.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να αφαιρέσετε το αρχείο γλώσσας, επιλέξτε **Διαγραφή**.
 - Για να εγκαταστήσετε το αρχείο γλώσσας, επιλέξτε **Εγκατάσταση**, συνδέστε τη συσκευή με τον υπολογιστή μέσω καλωδίου USB και συγχρονίστε με την εφαρμογή Garmin Express.

Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

Η συσκευή Instinct είναι συμβατή με smartphone που χρησιμοποιούν τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας.

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

Εάν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στη συσκευή, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε το smartphone και τη συσκευή σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.
- Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.
- Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Connect στην πιο πρόσφατη έκδοση.
- Καταργήστε τη συσκευή σας από την Garmin Connect εφαρμογή και τις Bluetooth ρυθμίσεις στο smartphone σας για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.
- Αν αγοράσατε ένα καινούργιο smartphone, καταργήστε τη συσκευή σας από την εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone που θα σταματήσετε να χρησιμοποιείτε.
- Πλησιάστε το smartphone σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή.
- Στο smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή  και κατόπιν επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Ρυθμίσεις > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Η συσκευή είναι συμβατή με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με τη συσκευή σας Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή με τον αισθητήρα. Μετά την αντιστοίχιση, η συσκευή συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
 - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήρα.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 38*).

Επανεκκίνηση της συσκευής σας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** μέχρι να απενεργοποιηθεί η συσκευή.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **CTRL** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Σύστημα > Επαναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί από το χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ.**
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν καταχωρηθεί από το χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαν.προεπ.ρυθμίσεων**.

Λήψη δορυφορικού σήματος

Η συσκευή ενδέχεται να χρειάζεται ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό για τη λήψη δορυφορικών σημάτων. Η ώρα και η ημερομηνία ρυθμίζονται αυτόματα βάσει της θέσης GPS.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.
Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.
- 2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin Connect:
 - Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
 - Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το smartphone με δυνατότητα Bluetooth.

Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin Connect, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής

Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει την ένδειξη θερμοκρασίας για τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να λάβετε την πιο ακριβή ένδειξη θερμοκρασίας, θα πρέπει να αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας και να περιμένετε 20 έως 30 λεπτά.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν προαιρετικό εξωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας *temp* για να δείτε ακριβείς ενδείξεις θερμοκρασίας περιβάλλοντος ενώ φοράτε το ρολόι.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορες ενέργειες, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Μειώστε το χρονικό όριο φωτισμού (*Αλλαγή των ρυθμίσεων φωτισμού, σελίδα 48*).
- Μειώστε τη φωτεινότητα του φωτισμού.
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία UltraTrac GPS για τη δραστηριότητά σας (*UltraTrac, σελίδα 42*).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε συνδεδεμένες λειτουργίες (*Συνδεδεμένες λειτουργίες, σελίδα 29*).
- Όταν θέσετε τη δραστηριότητά σας σε παύση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή συνέχισης αργότερα (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 6*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας (*Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 17*).
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 43*).
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 29*).
- Σταματήστε την αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε αντιστοιχιζόμενες συσκευές Garmin (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin, σελίδα 12*).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό, σελίδα 12*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φορέστε τη συσκευή στον καρπό του χεριού που χρησιμοποιείτε λιγότερο.
- Μεταφέρετε τη συσκευή στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε τη συσκευή στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας.

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 32](#)).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect, σελίδα 32](#)).

2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανανέωση της εφαρμογής Garmin Connect ή της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό των βημάτων σας.

Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, η συσκευή υπολογίζει τυχόν αλλαγές στο υψόμετρο με ένα εσωτερικό βαρόμετρο. Κάθε όροφος που ανεβαίνετε ισούται με 3 μέτρα (10 πόδια).

- Όταν ανεβαίνετε σκάλες, μην κρατιέστε από την κουραστή και μην παραλείπετε σκαλιά.
- Όταν βρίσκεστε σε περιβάλλον με πολύ αέρα, καλύψτε τη συσκευή με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνυπολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Γυμναστείτε για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά σε επίπεδο μέτριας ή αυξημένης έντασης.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στον ιστότοπο της Garmin.

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

% ΑΚΠ: Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

% ΑΚΠ γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.

%ΑΚΠ τελ.γύρ.: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

ΕΚΤ.ΩΡ.ΑΦ: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

GPS: Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.

Swolf γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.

Swolf διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.

Swolf τελ.γύρου: Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Swolf τελευτ. μήκους: Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

VMG: Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άν. τελ. γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Άνοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Ανατ.ηλίου: Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Αντίστροφη μέτρηση: Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου αντίστροφης μέτρησης.

Απ./κουπ. τελ. γύρ.: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απόσ./κίν.τελ.γ.: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Απόσ. τελ. γύρ.: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Απόσταση: Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.

Απόσταση έως επόμενο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση ανά κίνηση: Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά χερί.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση γύρου/κίνηση: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση γύρου/κουπιά: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χερί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση που απομένει: Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση σε ναυτικά μίλια: Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

Αριθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χεριών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Βαρομετρική πίεση: Η ρυθμισμένη τρέχουσα πίεση.

Γεωγραφικό μήκος/πλάτος: Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Γύροι: Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Διόπτευση: Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Δύσ.ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

ΕΚ.ΧΡ.ΑΦ.: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Εκτιμ.συνολική απόσταση: Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Εκτός πορείας: Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ελάχιστο υψόμετρο: Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Ενεργοποίηση επανάληψης: Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Επ.: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.

Επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΕΧΑ, επ.σημ.: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ζώνη ΚΠ: Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temp με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

Κάθ. τελ. γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κάθετη ταχύτητα: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

Κάθοδος γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Κάτ.ταχ.έως στ.: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Καρδιακοί παλμοί: Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό μόνιτορ παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

Κατ.απ.πρ: Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κατεύθυνση GPS: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.

Κατεύθυνση πυξίδας: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.

Κιν. διάστ./μήκ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Κιν.τελ.γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κιν. τελ. μήκους: Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κιν.τελευτ.γύρ.: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τρέχοντα γύρο.

Κλίση: Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα, εάν για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm).

Κουπιές: Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός χεριών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

ΚΠ % Μέγιστων: Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

ΚΠ γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.

ΚΠ γύρου % Μεγίστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

ΚΠ τελ. Γ % μεγ.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

ΚΠ τελευταίου γύρου: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Λόγ.κατολ.σε πρ.: Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Λόγος κατωλίσθησης: Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.

Μ. απ. ανά κίν.: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέγ. ταχ. ναυτ. μίλια: Η μέγιστη ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη άνοδος: Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστη κάθοδος: Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστο υψόμετρο: Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.

Μέσ. ταχ. ναυτ. μίλια: Η μέση ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση απόστ./κουπιά: Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση συν. ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.

Μέση συχ. βημ.: Ποδηλασία. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχ. πετ.: Τρέξιμο. Ο μέσος βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτ. μετακ.: Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση τιμή ανόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.

Μέση τιμή κίνησης/Μήκος: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση τιμή καθόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.

Μέσο %ΑΚΠ: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ: Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ % Μέγιστων: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κίνησης: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος ρυθμός κουπιών: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος χρόνος γύρου: Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος ([Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 9](#)). Στην κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας Swolf.

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Μήκη πισίνας: Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Ορισμός χρονομέτρου: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.

Πίεση περιβάλλοντος: Η μη βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.

Πορεία: Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ρυθ.κίν.χρ.διάσ.: Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Ρυθ.κιν.τελ. Γ: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθ.κιν.τελ. Γ: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Ρυθ.κιν.τελ.μήκ.: Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθ. τ. γ., 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.

Ρυθ.τελ. μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμ. γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμ. κιν. γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Ρυθμ. τελ. γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Ρυθμός, 500 m: Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός γύρου, 500 m: Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm).

Ρυθμός κουπιών γύρου: Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χειρών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Σημείο προορισμού: Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Στάθμη μπαταρίας: Η ισχύς μπαταρίας που απομένει.

Στυλ κολύμβ. διαστ.: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

Στυλ κολύμβ. τελ. μηκ.: Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.

Συχ. βημ. τελ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχ. πετ. τελ. γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).

Συχνότητα βημάτων γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.

Συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.

Ταχύτ. τελευτ. γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους.

Τοποθεσία προορισμού: Η θέση του τελικού προορισμού σας.

Υψηλότ. σε 24 ώρες: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.

Υψόμετρο GPS: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.

Χαμηλότ. σε 24 ώρες: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Χρ. ως επ. σ.: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

ΧΡΟΝ. ΚΟΛΥΜ: Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.

Χρονόμ. ανάπ.: Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Χρόνος τελ. γύρ.: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όροφοι ανά λεπτό: Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Όροφοι που ανεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Όροφοι που κατεβήκατε: Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού αναγράφεται και στις δύο πλευρές του. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε επίσης να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (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 σωληνοειδής	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

Μέγεθος ελαστικού	Περίμετρος τροχού (mm)
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C σωληνοειδής	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Ορισμοί συμβόλων

Αυτά τα σύμβολα μπορεί να εμφανίζονται στη συσκευή ή σε ετικέτες αξεσουάρ.

	Εναλλασσόμενο ρεύμα. Η συσκευή είναι κατάλληλη για εναλλασσόμενο ρεύμα.
	Συνεχές ρεύμα. Η συσκευή είναι κατάλληλη για συνεχές ρεύμα μόνο.
	Ασφάλεια. Υποδεικνύει μια προδιαγραφή ασφάλειας ή τοποθεσία.
	Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν, σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

