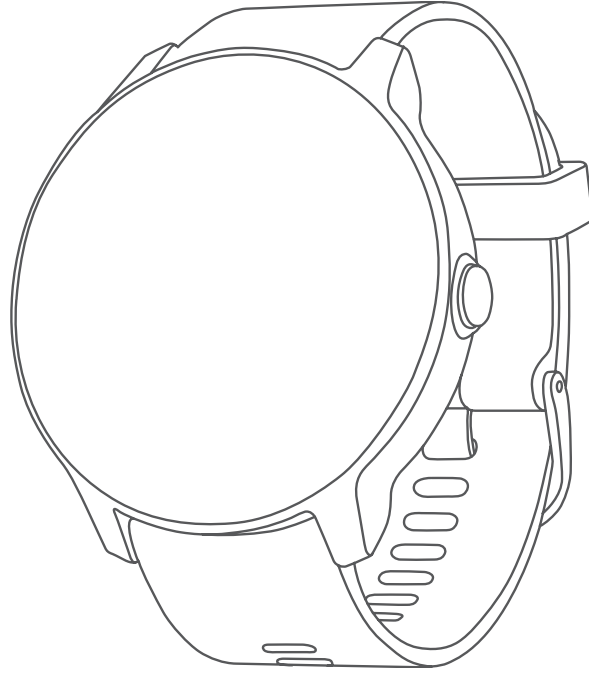


GARMIN®



VIVOACTIVE® 3

Kullanma Kılavuzu

© 2017 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

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

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® ve vivoactive®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, tempe™, , , , , ve Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Connect IQ™ Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. kuruluşunun ticari markasıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerde kayıtlı olan ticari markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. Firstbeat ile gelişmiş kalp atışı analizleri. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

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

M/N: A03190

IFETEL: 201701C08891

İçindekiler

Giriş	1	Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama.....	9
Cihaz Genel Bilgileri.....	1	Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama.....	10
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	2	Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma.....	10
Dokunmatik Ekranın Kilitlenmesi ve Açılması.....	2	Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	10
Kontroller Menüsünü Kullanma.....	2	Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama.....	10
Side Swipe Kontrol İpuçları.....	3	Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	11
Simgeler.....	3	VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında.....	11
		VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme.....	11
Akıllı Özellikler	4	Etkinlik İzleme	11
Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme.....	4	Otomatik Hedef.....	12
Bağlantılı Özellikler.....	4	Hareket Uyarısını Kullanma.....	12
Telefon Bildirimleri.....	4	Uyku İzleme.....	12
Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme.....	5	Yoğun Olduğunuz Dakikalar.....	12
Bildirimleri Görüntüleme.....	5	Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama.....	13
Gelen Telefon Araması Alma.....	5	Garmin Move IQ™.....	13
Bildirimleri Yönetme.....	5	Etkinlik İzleme Ayarları.....	13
Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma.....	5	Etkinlik İzlemeyi Kapatma.....	13
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma.....	6	Adet Döngüsü İzleme.....	13
Telefonunuzu Bulma.....	6	Pencere öğeleri	14
Connect IQ Özellikleri.....	6	Pencere Öğelerini Görüntüleme.....	14
Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	6	Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme.....	15
Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme.....	6	Günüm Hakkında.....	15
		Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme.....	15
Garmin Pay™	6	Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi.....	15
Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma.....	7	Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma.....	15
Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma.....	7	VIRB Uzaktan Kumandası.....	15
Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme.....	7	VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme.....	16
Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme.....	8	Müzik Kontrolleri.....	16
Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme.....	8	Müzik Oynatmayı Kontrol Etme.....	16
Kalp Hızı Özellikleri	8	Uygulamalar ve Etkinlikler	17
Bilekten Kalp Hızı.....	8	Etkinlik Başlatma.....	17
Cihazı Takma.....	8	Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları..	17
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları.....	9	Etkinlik Durdurma.....	17
Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme.....	9	Özel bir Etkinlik Ekleme.....	18

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma.....	18	Uyarlanabilir Antrenman Planları.....	28
Kapalı Mekan Etkinlikleri.....	18	Kişisel Rekorlar.....	28
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme.....	19	Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme....	28
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme.....	19	Kişisel Rekoru Geri Yükleme.....	29
Dış Mekan Etkinlikleri.....	19	Bir Kişisel Rekoru Silme.....	29
Koşma.....	20	Tüm Kişisel Rekorları Silme.....	29
Bisiklet Sürme.....	20	Navigasyon..... 29	
Kayak Pistlerinizi Görüntüleme.....	20	Konumunuzu Kaydetme.....	29
Havuzda Yüzme.....	21	Bir Konumu Silme.....	29
Havuz Boyutunu Ayarlama.....	21	Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon.....	30
Yüzme Terimleri.....	21	Başlangıç Noktasına Geri Dönme.....	30
Golf.....	21	Navigasyonu Durdurma.....	30
Golf Sahalarını İndirme.....	21	Pusulaya.....	30
Golf Oynama.....	21	Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme.....	30
Delik Bilgileri.....	22	Geçmiş..... 31	
Bayrak Direği Konumunu Değiştirme.....	22	Geçmişi Kullanma.....	31
Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme.....	22	Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme.....	31
Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme.....	23	Garmin Connect.....	31
Tehlikeleri Görüntüleme.....	23	Garmin Connect Uygulamasını Kullanma.....	32
Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme.....	24	Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma.....	32
Skor Tutma.....	24	Cihazınızı Özelleştirme..... 33	
Skor Yöntemini Ayarlama.....	24	Saat Yüzünü Değiştirme.....	33
Golf İstatistiklerini İzleme.....	25	Özel bir Saat Görünümü Oluşturma.....	33
Golf İstatistiklerini Kaydetme.....	25	Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	33
Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme.....	25	Etkinlikler ve Uygulama Ayarları.....	34
Tur Özeticinizi Görüntüleme.....	25	Veri Ekranlarını Özelleştirme.....	34
Bir Turu bitirme.....	26	Uyarılar.....	35
Golf Ayarları.....	26	Bir Uyarı Ayarlama.....	35
Skor Ayarları.....	26	Auto Lap.....	36
Garmin Golf Uygulaması.....	26	Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme.....	36
Antrenman..... 26		Manuel Tur İşlevini Açma.....	36
Kullanıcı Profilinizi Ayarlama.....	26	Auto Pause® Özelliğini Kullanma....	36
Fitness Hedefleri.....	27	Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma.....	37
Antrenmanlar.....	27	Telefon ve Bluetooth Ayarları.....	37
Antrenman Başlatma.....	27	Sistem Ayarları.....	37
Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma.....	27	Saat Ayarları.....	38
Bugünün Egzersizine Başlama....	28	Saat Dilimleri.....	38
Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme.....	28		

Saati Manuel Olarak Ayarlama.....	38	Pil Ömrünü Artırma.....	45
Alarmı Ayarlama.....	38	Cihazı Yeniden Başlatma.....	46
Alarm Silme.....	38	Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika	
Geri Sayım Zamanlayıcısını		Ayarlarına Döndürme.....	46
Başlatma.....	38	Uydu Sinyallerini Alma.....	46
Kronometreyi Kullanma.....	38	GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma.....	46
Ekran Parlaklığı Ayarları.....	38	Etkinlik İzleme.....	46
Ölçü Birimlerini Değiştirme.....	39	Adım sayım doğru olmayabilir.....	46
Garmin Connect Ayarları.....	39	Çıkılan kat sayısı doğru	
Garmin Connect Hesabınızda Cihaz		olmayabilir.....	46
Ayarları.....	39	Yoğun Olduğunuz Dakikaların ve	
Garmin Connect Hesabınızda Kullanıcı		Kalorilerin Doğruluğunu Artırma.....	47
Ayarları.....	40	Sıcaklık okuması doğru değil.....	47
Kablosuz Sensörler.....	40	Daha Fazla Bilgi Alma.....	47
Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme.....	40	Ek.....	47
Ayak Podu.....	40	Veri Alanları.....	47
Ayak Podunu Kalibre Etme.....	41	VO2 Maksimum Standart	
Ayak Podu Kalibrasyonunu		Değerlendirmeleri.....	49
İyileştirme.....	41	Tekerlek Boyutu ve Çevresi.....	50
İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo		Sembol Açıklamaları.....	51
Sensörünü Kullanma.....	41		
Hız Sensörünü Kalibre Etme.....	41		
Durumsal Farkındalık.....	41		
tempe.....	42		
Cihaz Bilgileri.....	42		
Cihazı Şarj Etme.....	42		
Ürün Güncellemeleri.....	42		
Garmin Connect Uygulamasını			
Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	43		
Garmin Express Kullanarak Yazılımı			
Güncelleme.....	43		
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	43		
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk			
Bilgilerini Görüntüleme.....	43		
Teknik Özellikler.....	43		
Cihaz Bakımı.....	44		
Cihazı temizleme.....	44		
Kayışları Değiştirme.....	44		
Sorun Giderme.....	44		
Akıllı telefonum cihazımla uyumlu			
mu?.....	44		
Telefonum cihaza bağlanmıyor.....	45		
Cihazım yanlış dile ayarlanmış.....	45		
Cihazım saati doğru göstermiyor.....	45		

Giriş

⚠ UYARI

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

Cihaz Genel Bilgileri




- 1 Dokunmatik Ekran:** Pencere öğeleri, özellikler ve menüler arasında yukarı veya aşağı kaydırarak gezinin. Seçmek için dokunun. Önceki ekrana dönmek için sağa kaydırın. Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve pencere öğelerini görüntülemek için sağa kaydırın. Etkinlik sırasında yeni bir tur işaretlemek, yeni bir tekrar seti başlatmak veya antrenmanın bir sonraki aşamasına geçmek için iki kez dokunun. Cihaz ayarları menüsünü ve geçerli ekranın seçeneklerini görüntülemek için basılı tutun.
- 2 Tuşu:** Cihazı açmak için basılı tutun. Cihaz gücü de dahil olmak üzere kontroller menüsünü görüntülemek için basılı tutun. Bir etkinlik esnası dışında tüm ekranlardan saat görünümüne dönmek için basın. Etkinlik sırasında etkinliği duraklatmak için basın.
- 3 Side Swipe™ Kontrolü:** Pencere öğeleri, veri ekranları ve menüler arasında gezinmek için dokulu alan boyunca yukarı veya aşağı kaydırın. + ve - düğmelerini içeren bir alan görüntülediğinde, alanın değerini artırmak veya azaltmak için yukarı veya aşağı kaydırın.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Bir seçenekler menüsünü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekranda basılı tutun.
- Listeler ve menüler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Hızlıca gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir düğme, liste öğesi veya menü öğesi seçmek için dokununuz.
- Cihazdaki pencere öğeleri arasında gezinmek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir pencere öğesinden, varsa ek pencere öğesi ekranlarını görüntülemek için dokununuz.
- Bir etkinlik sırasında bir sonraki veri ekranını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- Bir etkinlik sırasında saat görünümünü ve pencere öğelerini görüntülemek için sağa, etkinlik veri alanlarına geri dönmek için ise sola kaydırın.
- Her bir menü seçimini ayrı ayrı gerçekleştirin.

Dokunmatik Ekranın Kilitlemesi ve Açılması

Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı kilitleyebilirsiniz.

- 1 tuş basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
Dokunmatik ekran kilitlenir ve kilit kaldırılana kadar dokunmalara yanıt vermez.
- 3 Dokunmatik ekranın kilidini kaldırmak için tuş basılı tutun.

Kontroller Menüsünü Kullanma

Kontroller menüsünde dokunmatik ekranı kilitleme ve cihazı kapatma gibi özelleştirilebilir kısayollar bulunur.

NOT: Kontroller menüsüne kısayol ekleyebilir, kısayolları yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 33](#)).

- 1 Herhangi bir ekranda tuş 2 saniye boyunca basılı tutun.



- 2 Bir seçenek belirleyin.

Side Swipe Kontrol İpuçları

Side Swipe kontrolü, saat gövdesinin yan tarafında yer alan dokunmatik bir alandır. Kontrol, listeler ile menüler arasında gezinmenizi ve dokunmatik ekranı kapatmadan bazı alan değerlerini ayarlamanızı sağlar. Bu özellik, bir parmağınızı kaydırmak ve başka bir parmağınızı dokunmatik ekrandaki öğeleri seçmek için kullanarak menülere hızlıca gitmenizi sağlar.

- Pencere öğeleri, menüler ve listeler arasında gezinmek için Side Swipe kontrolünde yukarı veya aşağı kaydırın.
- Ses veya parlaklık gibi + ve - düğmelerinin bulunduğu bir alan görüntülendiğinde, alandaki değeri artırmak veya azaltmak için yukarı ya da aşağı kaydırın.
- Side Swipe kontrolünün kaydırma ve saat yönünü sistem ayarlarından özelleştirin ([Sistem Ayarları, sayfa 37](#)). Side Swipe kontrolünü başparmağınızı kullanarak çalıştırmak için saati, tuş bileğinize dönük olacak şekilde takmanız gerekir. İşaret parmağınızı kullanmak için saati, tuş bileğinin tersi yönünü gösterecek şekilde takmanız gerekir.

Simgeler


Yanıp sönen simge, cihazın sinyal aradığı anlamına gelir. Sabit simge, sinyalin bulunduğu veya sensörün bağlı olduğu anlamına gelir.

GPS	GPS durumu
	Akıllı telefon bağlantı durumu
	Kalp hızı monitörü durumu
	Ayak podu durumu
	LiveTrack durum
	Hız ve tempo sensörü durumu
	Varia™ bisiklet lambası durumu
	Varia bisiklet radarı durumu
	tempe™ sensör durumu
VIRB	VIRB® kamera durumu
	vivoactive 3 alarm durumu

Akıllı Özellikler

Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme

vivoactive 3 cihazının kurulması için cihazın akıllı telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulamasından eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Akıllı telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından  Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Cihazınızda eşleştirme özelliğini etkinleştirmek için bir seçenek belirleyin:
 - Cihazın kurulumunu ilk defa gerçekleştiriyorsanız cihazı çalıştırmak için tuş basın.
 - Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız veya cihazınızı başka bir akıllı telefon ile eşleştirdiyse dokunmatik ekran basılı tutun ve eşleştirme moduna manuel olarak girmek için **Ayarlar > Telefon > Telefonu Eşleştir** öğelerini seçin.
- 3 Cihazınızı Garmin Connect hesabınıza eklemek için bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları izleyin.
 - Garmin Connect uygulamasıyla ayarlar menüsünden daha önce başka bir cihaz eşleştirdiyse **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** öğesini seçin ve ekrandaki talimatları izleyin.

Bağlantılı Özellikler

Bluetooth teknolojisini kullanarak cihazınızı uyumlu bir akıllı telefona bağladığınızda bağlantılı özellikleri vivoactive 3 cihazınızda kullanabilirsiniz. Bazı özellikler için bağlı akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yüklemeniz gerekir. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/apps adresine gidin.

Telefon bildirimleri: vivoactive 3 cihazınızda telefon bildirimlerini ve mesajları görüntüler.

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

Garmin Connect hesabına etkinlik yükleme: Etkinlik kaydı biter bitmez etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza otomatik olarak gönderir.

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

Yazılım Güncellemeleri: Cihaz yazılımınızı güncelleme sağlar.

Hava Durumu: Güncel hava koşullarını ve hava tahminlerini görüntülemenizi sağlar.

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

Telefonumu bul: vivoactive 3 cihazınızla eşleşen ve aralık dışında olmayan, kaybettiğiniz akıllı telefonunuzun konumunu belirler.

Cihazımı bul: Akıllı telefonunuz ile eşleştirilmiş ve güncel olarak aralık dahilinde olan kayıp vivoactive 3 cihazınızın konumunu belirler.

Telefon Bildirimleri

Telefon bildirimleri için uyumlu bir akıllı telefonun menzilde olması ve cihazla eşleştirilmiş olması gerekir. Telefonunuz mesaj aldığı anda cihazınıza bildirim gönderir.

Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme

Bildirimleri etkinleştirebilmeniz için önce vivoactive 3 cihazını uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 4*).




- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Telefon > Bildirimler** öğesini seçin.
- 3 Bir etkinliği kaydederken görüntülenen bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Sırasında** öğesini seçin.
- 4 Bir bildirim tercihi seçin.
- 5 İzleme modundayken görüntülenecek bildirim tercihlerinizi ayarlamak için **Etkinlik Dışında** öğesini seçin.
- 6 Bir bildirim tercihi seçin.
- 7 **Mola** öğesini seçin.
- 8 Bir zaman aşımı seçin.

Bildirimleri Görüntüleme

- 1 Bildirimler pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.
- 3 Bildirimin tamamını okumak için kaydırın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Bildirim üzerine eyleme geçmek için **Kapat** veya **Yanıtla** gibi bir eylem seçin.
Kullanılabilir eylemler bildirim türüne ve telefonun işletim sistemine bağlıdır. Telefonunuzdaki veya vivoactive 3 cihazınızdaki bir bildirim yok saydığınızda, bildirim artık pencere öğesinde görünmez.
 - Bildirim listesine geri dönmek için sağa kaydırın.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlı akıllı telefonunuza bir telefon araması geldiğinde vivoactive 3 cihazı, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı yanıtlamak için  öğesini seçin.
NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı akıllı telefonunuzu kullanmanız gerekir.
- Aramayı reddetmek için  öğesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  öğesini seçin ve listeden bir mesaj belirleyin.
NOT: Bu özellik yalnızca cihazınız bir Android™ akıllı telefona bağlıysa kullanılabilir.

Bildirimleri Yönetme

vivoactive 3 cihazınızda görünen bildirimleri, uyumlu akıllı telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.


Bir seçenek belirleyin:

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

Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma


Kontroller menüsünden Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatabilirsiniz.

NOT: Kontroller menüsüne seçenekler ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 33*).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için tuş düğmesini basılı tutun.
- 2 vivoactive 3 cihazınızın Bluetooth akıllı telefon bağlantısını kapatmak için  öğesini seçin.
Mobil cihazınızda Bluetooth teknolojisini kapatmak için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.


Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu, titreşimleri devre dışı bırakmak ve uyarılar ile bildirimler sırasında ekran parlaklığını kapatmak için kullanabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

- Rahatsız etmeyin modunu manuel olarak açmak veya kapatmak için tuşu basılı tutun ve  seçin.
- Uyku saatlerinizde rahatsız etmeyin modunu otomatik olarak açmak için Garmin Connect uygulamasındaki cihaz ayarlarını açın ve **Sesler ve Uyarılar > Uyku Sırasında Rahatsız Etme** öğesini seçin.

Telefonunuzu Bulma

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

- 1 tuş simgesini basılı tutun.
- 2  öğesini seçin.
Sinyal gücü çubukları vivoactive 3 ekranında görüntülenir ve akıllı telefonunuz sesli bir uyarı verir. Çubukların sayısı, akıllı telefonunuza yaklaştıkça artar.
- 3 Aramayı sonlandırmak için tuş basın.

Connect IQ Özellikleri

Connect IQ internet sitesini kullanarak saatinize Garmin® ve diğer tedarikçilerden Connect IQ özellikleri ekleyebilirsiniz. Cihazınızı saat görünümüleri, veri alanları, pencere öğeleri ve uygulamalarla size özel hale getirebilirsiniz.

Saat Görünümü: Saat görünümünü özelleştirmenizi sağlar.

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

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

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

Connect IQ Özelliklerini İndirme

Özellikleri Connect IQ uygulamasından indirmeden önce vivoactive 3 cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 4*).

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

Bilgisayarınızı Kullanarak Connect IQ Özelliklerini İndirme



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

Garmin Pay™

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


Garmin Pay Cihazınızı Oluşturma

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

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

Saatinizi Kullanarak bir Satın Alım için Ödeme Yapma

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

- 1 tuş düğmesini basılı tutun.
- 2  ögesini seçin.
- 3 Dört haneli şifrenizi girin.

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

En son kullanılan kredi kartınız görüntülenir.






- 4 Garmin Pay cüzdanınıza birden çok kart eklediyseniz başka bir kart ile değiştirmek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Saatinizi 60 saniye içerisinde, saat okuyucuya bakacak şekilde ödeme okuyucusunun yakınına tutun. Saat titrer ve okuyucu ile iletişim tamamlandığında bir onay işareti görüntüler.
- 6 Gerekirse işlemi tamamlamak için kart okuyucusundaki talimatları izleyin.

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

Garmin Pay Cüzdanınıza bir Kart Ekleme

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




- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay >  > Kart Ekle** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kart eklendikten sonra ödeme yaparken kartı saatinizden seçebilirsiniz.

Garmin Pay Kartlarınızı Yönetme

Kartları geçici olarak askıya alabilir veya silebilirsiniz.

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

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  simgesini seçin.
- 2 **Garmin Pay** öğesini seçin.
- 3 Kart seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kartı geçici olarak askıya almak veya bu işlemi geri almak için **Kartı Askıya Al** öğesini seçin. Kart, vívoactive 3 cihazınızı kullanarak alışveriş yapmanız için etkin olmalıdır.
 - Kartı silmek için  seçin.

Garmin Pay Şifrenizi Değiştirme

Şifreyi değiştirmek için güncel şifrenizi bilmeniz gerekir. Şifrenizi unutursanız vívoactive 3 cihazınız için Garmin Pay özelliğini sıfırlamanız, yeni bir şifre oluşturmanız ve kart bilgilerinizi yeniden girmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasındaki vívoactive 3 cihaz sayfasında **Garmin Pay > Şifreyi Değiştir** öğesini seçin.
- 2 Ekrandaki talimatları izleyin.

vívoactive 3 cihazınızı kullanarak yapacağınız bir sonraki ödemede yeni şifreyi girmeniz gerekir.

Kalp Hızı Özellikleri

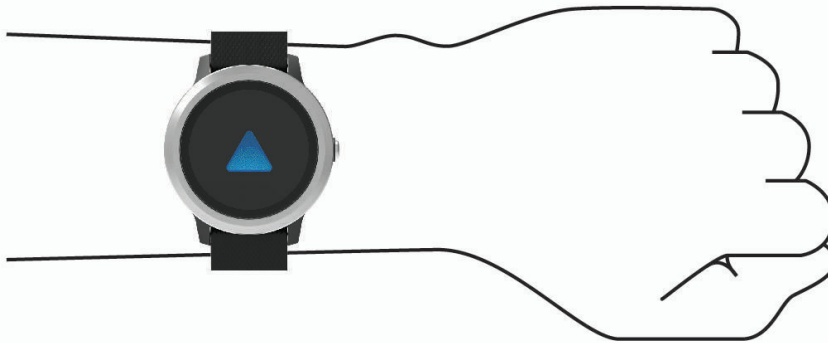
vívoactive 3 cihazında bilekten kalp hızı ölçme monitörü bulunur ve cihaz aynı zamanda göğüsten kalp hızı ölçme monitörleriyle uyumludur (ayrıca satılır). Kalp hızı verilerini, kalp hızı pencere öğesinde görüntüleyebilirsiniz. Bilekten kalp hızı ve göğüsten kalp hızı verilerinin her ikisi de aktiviteye başladığınızda mevcutsa cihazınız göğüsten kalp hızı verilerini kullanır.

Bilekten Kalp Hızı

Cihazı Takma

- Cihazı bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Cihaz sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Cihazın kalp hızını daha doğru bir şekilde ölçmesi için koşu veya egzersiz sırasında hareket etmemesi gerekir.



NOT: Optik sensör, cihazın arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları, sayfa 9](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Cihazın kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/fitandcare.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

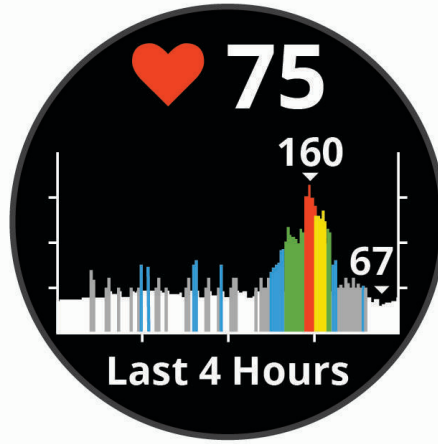
Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

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

Kalp Hızı Pencere Öğesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere öğesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve kalp hızınızın grafiğini görüntüler. Bu grafik; son kalp hızı etkinliğinizi, yüksek ile düşük kalp hızınızı ve her bir kalp hızı bölgesinde geçirilen süreyi belirtmek için renk kodlu çubukları görüntüler ([Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında, sayfa 10](#)).

- 1 Kalp hızı pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.



- 2 Son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

Cihazı, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınız dakikada belirli bir atış sayısını (bpm) aştığında sizi uyuracak biçimde ayarlayabilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kalp Hızı > Anormal Kalp Hızı Uyarısı > Uyarı Eşiği** öğelerini seçin.
- 3 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.

Özel değeri her aştığınızda bir mesaj görünür ve cihaz titrer.

Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi vivoactive 3 cihazınızdan yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarında görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB aksiyon kamerasına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Kalp Hızı** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Süreli etkinlikler sırasında kalp hızı verilerinizi yayınlamak için **Etkinlikte Yayınla** öğesini seçin ([Etkinlik Başlatma, sayfa 17](#)).
 - Kalp hızı verilerini hemen yayınlamaya başlamak için **Yayınla** öğesini seçin.
- 4 vivoactive 3 cihazınızı Garmin ANT+® uyumlu cihazınızla eşleştirin.

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

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma

vivoactive 3 cihazı için varsayılan Kalp Hızı ayarı Otomatik olarak ayarlanmıştır. Cihazla bir göğüsten kalp hızı ölçme monitörü eşleştirmedeğiniz sürece cihaz, otomatik olarak bilekten kalp hızı ölçme monitörünü kullanır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörü devre dışı bırakıldığında VO2 maksimum tahmininiz, yoğun olduğunuz dakikalar ve gün boyu stres özelliği de devre dışı kalır.

NOT: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü devre dışı bırakmak aynı zamanda Garmin Pay ödemeleri için bilekten algılama özelliğini devre dışı bırakır ve tüm ödemelerden önce şifre girmeniz gerekir ([Garmin Pay™, sayfa 6](#)).

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Kalp Hızı > Kapalı** öğelerini seçin.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

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

Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama

Cihaz, varsayılan kalp hızı bölgelerinizi belirlemek için ilk kurulumdaki kullanıcı profili bilgilerini kullanır. Cihazda koşu ve bisiklet sürme için ayrı kalp hızı bölgeleri vardır. Etkinlik sırasında yaktığınız kalori verilerinin en doğru değerinde olması için maksimum kalp hızınızı ayarlamalısınız. Ayrıca her bir kalp hızı bölgesini ayarlayabilirsiniz. Bölgelerinizi manuel olarak cihazda ya da Garmin Connect hesabınızı kullanarak ayarlayabilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili > Kalp Hızı Bölgeleri** öğesini seçin.
- 3 Varsayılan değerleri görüntülemek için **Varsayılan** öğesini seçin (isteğe bağlı).

Varsayılan değerler, koşu ve bisiklet sürme etkinliklerine uygulanabilir.
- 4 **Koşu** veya **Bisiklet Sürme** öğesini seçin.
- 5 **Tercih > Özel Değerleri Ayarla** öğesini seçin.
- 6 Maksimum kalp hızınızı girmek için **Maks Nabız Hz** öğesini seçin.
- 7 Bir bölge seçin ve her bölge için bir değer girin.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

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

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, atletik performansın bir göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değer de artması gerekir.

VO2 maksimum tahmininiz cihazda sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, kondisyon yaşınızı da içeren VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz. Kondisyon yaşınız, cinsiyeti sizinle aynı fakat yaşı farklı olan birine kıyasla, kondisyonunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Egzersiz yaptıkça kondisyon yaşınız düşebilir.

VO2 maksimum verileri FirstBeat tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri](#), sayfa 49) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Cihaz, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için kalp hızı ölçme verilerini ve süreli (en fazla 15 dakikalık), tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.

2 **İstatistiklerim > VO2 Maks.** öğelerini seçin.

Tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Cihaz, VO2 maksimum tahmininizin son güncellendiği tarihi görüntüler. Cihaz, tamamladığınız 15 dakikalık veya daha uzun süreli her yürüyüş ve koşunun ardından VO2 maksimum tahmininizi günceller. Güncellenmiş bir tahmin almak için manuel olarak bir VO2 maksimum testi başlatabilirsiniz.

3 Bir VO2 maksimum testi başlatmak için yukarı kaydırın ve **Test Et** öğesini seçin.

4 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.

Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.

Etkinlik İzleme

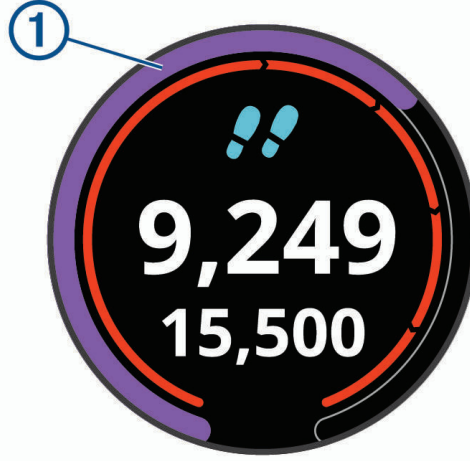
Etkinlik izleme özelliği; günlük adım sayınızı, kat edilen mesafeyi, yoğun olduğunuz dakikaları, çıkılan kat sayısını, yakılan kalorileri ve kayıt yapılan her gün için uyku istatistiklerini kaydeder. Yakılan kalorilerinize bazal metabolizmanız ve etkinlik kalorileriniz dahildir.

Gün içerisinde atılan adım sayısı, adımlar pencere öğesinde görüntülenir. Adım sayısı düzenli olarak güncellenir.

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

Otomatik Hedef

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



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

Hareket Uyarısını Kullanma

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket uyarısı, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında Hareket Et! uyarısı ve kırmızı çubuk görüntülenir. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir segment görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 37*).

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

Uyku İzleme

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

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 6*).

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

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

Cihaz etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunlukta etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluklu etkinliğe katılarak haftalık yoğun olduğunuz dakika hedefinize ulaşmaya çalışabilirsiniz. Cihaz, orta yoğunlukta etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunlukta etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vıvoactive 3 cihazınız, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa cihaz, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için süreli bir etkinlik başlatın.
- Art arda en az 10 dakika orta veya hareketli yoğunluk düzeyinde egzersiz yapın.
- Dinlenme kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için cihazı gün ve gece boyu takmalısınız.

Garmin Move IQ™

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bunlar, etkinlik listenize eklenir.

Etkinlik İzleme Ayarları

dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Etkinlik İzleme** öğelerini seçin.

Durum: Etkinlik izleme özelliklerini kapatır.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda sizi uyarmak için titrer.

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

Oto Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu algıladığı zaman cihazınızın otomatik olarak süreli etkinlikler oluşturup kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu ayarlarından minimum süre eşiğini ayarlayabilirsiniz.

Yoğun Dakikalar: Orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp hızı bölgesi ayarlamanızı sağlar. Ayrıca varsayılan algoritmayı da kullanabilirsiniz.

Etkinlik İzlemeyi Kapatma

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

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Etkinlik İzleme > Durum > Kapalı** öğesini seçin.

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

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

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

Pencere öğeleri

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

Bazı pencere öğeleri varsayılan olarak görünmez. Bunları, pencere öğesi döngüsüne manuel olarak ekleyebilirsiniz (*Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 15*).

Takvim: Akıllı telefonunuzun takvimindeki yaklaşan toplantıları görüntüler.

Kalori: Geçerli gün içindeki kalori bilgilerinizi görüntüler.

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

Golf: Son turunuzdaki golf bilgilerinizi görüntüler.

Kalp hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı ve kalp hızınızın grafiğini görüntüler.

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

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

Son yapılan spor: Son kaydedilen spor etkinliğinizin kısa bir özetini görüntüler.

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

Müzik kontrolleri: Akıllı telefonunuz için müzik çalar kontrolleri sağlar.

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

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

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

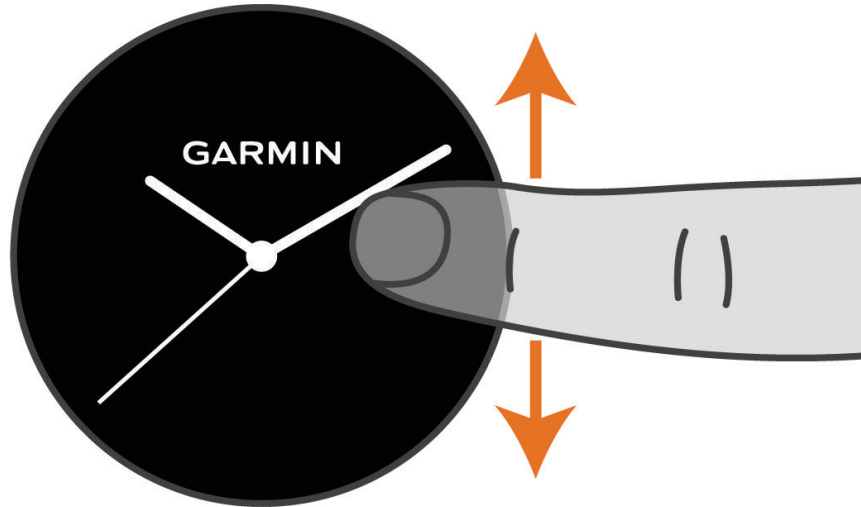
Stres: Mevcut stres seviyenizi ve stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Rahatlamanıza yardımcı olmak için bir nefes etkinliği yapabilirsiniz.

VIRB kontrolleri: vivoactive 3 cihazınızla eşleştirilmiş bir VIRB cihazınız olduğunda kamera kontrolleri sağlar.

Hava Durumu: Geçerli sıcaklığı ve hava tahminlerini görüntüler.

Pencere Öğelerini Görüntüleme

- Saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.



Cihaz pencere öğeleri arasında gezinir.

- Bir pencere öğesine ilişkin ek ekranları görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- Bir pencere öğesiyle ilgili ek seçenekleri ve işlevleri görüntülemek için dokunmatik ekran öğesini basılı tutunuz.

Pencere Öğesi Döngüsünü Özelleştirme

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Pencere öğeleri** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Uygulama listesinde görüntülenecek veya gizlenecek bir öğe seçin ya da uygulama listesini yeniden düzenleyin.
 - Pencere öğesi döngüsüne bir öğe eklemek için **Ekle** öğesini seçin.

Günüm Hakkında

Günüm pencere öğesi, etkinliğinizin günlük bir anlık görüntüsüdür. Bu pencere öğesi, gün boyunca güncellenen dinamik bir özettir. Siz bir kat merdiven çıktığınızda veya bir etkinliği kaydettiğinizde bu etkinlik, pencere öğesinde görüntülenir. Bu ölçümlerde kaydedilen etkinlikler, hafta içerisinde yoğun olduğunuz dakikalar, çıkılan kat sayısı, adımlar, yakılan kaloriler ve daha fazlası bulunur. Dokunmatik ekrana dokunarak doğruluğu artırma seçeneğine erişebilirsiniz ve ek ölçümleri görüntüleyebilirsiniz.

Hava Durumu Pencere Öğesini Görüntüleme

- 1 Hava durumu pencere öğesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 Saatlik ve günlük hava durumu verilerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Günlük hava durumu verilerini görüntülemek için aşağı kaydırın.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Cihazınız, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için cihazı uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için cihazınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Kullanma

Stres seviyesi pencere öğesi güncel stres seviyenizi ve son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntüler. Ayrıca rahatlamaya yardımcı olmak için bir nefes etkinliğinde kılavuzluk edebilir.

- 1 Oturuyorsanız veya hareket etmiyorsanız stres seviyesi pencere öğesini görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

İPUCU: Saatin stres seviyenizi belirlemesi için fazla hareketliyseniz stres seviyesi sayısı yerine bir mesaj görüntülenir. Birkaç dakika hareketsiz kaldıktan sonra stres seviyenizi yeniden kontrol edebilirsiniz.
- 2 Son birkaç saatteki stres seviyenizin bir grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Mavi çubuklar dinlenme sürelerinizi belirtir. Sarı çubuklar stresli sürelerinizi belirtir. Gri çubuklar stres seviyenizin belirlenmesi için fazla hareketli olduğunuz süreleri belirtir.
- 3 Bir nefes alma etkinliği başlatmak için yukarı kaydırın ve **Evet** öğesini seçin.

VIRB Uzaktan Kumandası

VIRB uzaktan kumandası işlevi, cihazınızı kullanarak VIRB eylem kameranızı kontrol etmenize izin verir. Bir VIRB eylem kamerası satın almak için www.garmin.com/VIRB adresine gidin.

VIRB Aksiyon Kamerasını Kontrol Etme

VIRB uzaktan kumanda işlevini kullanabilmeniz için önce VIRB kameranızda uzaktan kumanda ayarını etkinleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için bkz. *VIRB Serisi Kullanım Kılavuzu*. Ayrıca VIRB pencere ögesini, pencere ögesi döngüsünde gösterilecek şekilde ayarlamanız gerekir (*Pencere Ögesi Döngüsünü Özelleştirme, sayfa 15*).

- 1 VIRB kameranızı açın.
- 2 vívoactive 3 cihazınızda VIRB pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 3 Cihazın VIRB kameranızı bağlanmasını bekleyin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Video kaydetmek için dokunmatik ekrana dokunun.
Video sayacı vívoactive 3 ekranında görüntülenir.
 - Video kaydını durdurmak için dokunmatik ekrana dokunun.
 - Fotoğraf çekmek için sağa kaydırın ve dokunmatik ekrana dokunun.

Müzik Kontrolleri

Müzik kontrolü pencere ögesi, vívoactive 3 cihazınızı kullanarak akıllı telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, akıllı telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntüleyemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

- 1 Akıllı telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 vívoactive 3 cihazınızda müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın. İlerleme çubuğu ①, geçerli parça boyunca parçanın ilerleyişini belirtir.



- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Önceki veya sonraki parçaya atlamak için ►► veya ◀◀ öğelerini seçin.
 - Oynatma işlemini duraklatmak veya işlemi devam ettirmek için || veya ► öğelerini seçin.
 - Sesi artırmak veya azaltmak için ••• öğesini ve + veya - öğelerini seçin.
İPUCU: Ses kaydırıcısını ayarlamak için Side Swipe kontrolünü yukarı veya aşağı kaydırabilirsiniz.
 - Parça listenizdeki parçaları karışık çalmak için ••• > X öğesini seçin.
 - Tekrarlama modunu değiştirmek için ••• > ↻ öğesini seçin.

Uygulamalar ve Etkinlikler

Cihazınızda birçok önceden yüklenmiş uygulama ve etkinlik mevcuttur.

Uygulamalar: Uygulamalar, kaydedilmiş konumlara gitmek gibi etkileşimli özellikler sunar.


Etkinlikler: Cihazınıza; koşu, bisiklet sürme, kuvvet antrenmanı, golf gibi iç ve dış mekan etkinliği uygulamaları ve daha fazlası önceden yüklenmiştir. Bir etkinlik başlattığınızda cihaz, sensör verilerini görüntüler ve kayda alır. Bu verileri kaydedebilir ve Garmin Connect topluluğuyla paylaşabilirsiniz.

Etkinlik izleme ve fitness ölçü birimi doğruluğuyla ilgili ayrıntılı bilgi için şurayı ziyaret edebilirsiniz:garmin.com/ataccuracy

Connect IQ Uygulamaları: Connect IQ Mobile uygulamasından ([Connect IQ Özellikleri](#), sayfa 6) uygulama yükleyerek saatinize özellik ekleyebilirsiniz.

Etkinlik Başlatma



Bir etkinlik başlattığınızda GPS otomatik olarak açılır (gerekirse).

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 İlk defa bir etkinliğe başlıyorsanız sık kullanılanlarınıza eklemek üzere her bir etkinliğin yanındaki onay kutusunu, ardından **Bitti** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılanlarınızdan bir etkinlik seçin.
 -  ögesini ve genişletilmiş etkinlik listesinden bir etkinliği seçin.
- 4 Etkinlik GPS sinyalleri alınmasını gerektiriyorsa gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin.
İPUCU: GPS gri bir arka plan üzerinde görüntüleniyorsa etkinlik GPS sinyalleri gerektirmez.
- 5 Ekranda **Hazır** mesajı görünene kadar bekleyin.
Cihaz; kalp hızınızı belirlediğinde, GPS sinyallerini aldığı anda (gerekliyse) ve kablosuz sensörlerinize bağlandığında (gerekliyse) hazır duruma gelir.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için tuş simgesine basın.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.

Etkinlikleri Kaydetmek İçin İpuçları






- Bir etkinliğe bağlamadan önce cihazı şarj edin ([Cihazı Şarj Etme](#), sayfa 42).
- Ek veri sayfalarını görüntülemek için yukarı veya aşağı kaydırın.

Etkinlik Durdurma

- 1 tuş basın.
- 2 **Bitti** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  ögesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  ögesini seçin.

Özel bir Etkinlik Ekleme

Özel bir etkinlik oluşturabilir ve bunu etkinlik listesine ekleyebilirsiniz.

- 1 tuş basın.
- 2  >  > **oluşturun** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik türü seçin.
- 4 Gerekirse etkinlik uygulaması ayarlarını düzenleyin (*Etkinlikler ve Uygulama Ayarları, sayfa 34*).
- 5 Düzenleme işlemi tamamladığınızda **Bitti** ögesini seçin.
- 6 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği sık kullanılanlar listenize eklemek için  ögesine tıklayın.
 - Etkinliği  genişletilmiş listeye eklemek için  ögesini seçin.

Sık Kullanılan bir Etkinliği Ekleme veya Kaldırma

Sık kullanılan etkinliklerinizin listesi, saat görünümünden tuşa bastığınızda görüntülenir ve en sık kullandığınız etkinliklere hızlı erişim sağlar. Bir etkinliği başlatmak üzere tuşa ilk defa bastığınızda cihaz, sık kullandığınız etkinlikleri seçmenizi ister. Sık kullanılan etkinlikleri istediğiniz zaman ekleyebilir veya kaldırabilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran basılı tutun.
- 2 **Ayarlar** > **Etkinlikler ve Uygulamalar** öğelerini seçin.

Sık kullanılan etkinlikleriniz, listenin üst kısmında beyaz bir arka plan ile görüntülenir. Diğer etkinlikler genişletilmiş listede siyah arka plan ile görüntülenir.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Sık kullanılan bir etkinlik eklemek için etkinliği belirleyin ve **Sık Kullanılan Ekle** ögesini seçin.
 - Sık kullanılan bir etkinliği kaldırmak için etkinliği belirleyin ve **Sık Kullanılanı Sil** ögesini seçin.

Kapalı Mekan Etkinlikleri

vivoactive 3 cihazı, iç mekandaki bir pistte koşma veya egzersiz bisikleti kullanma gibi iç mekanlarda yapılan antrenmanlarda kullanılabilir. GPS, kapalı mekan aktiviteleri için kapalıdır.

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

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

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

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

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

- 1 tuş basın.
- 2 **Güç** öğesini seçin.
- 3 Etkinlik zamanlayıcısını başlatmak için tuş basın.
- 4 İlk setinize başlayın.
Cihaz, tekrarlarınızı sayar. Tekrar sayınız, en az 6 tekrar yaptıktan sonra görüntülenir.
İPUCU: Cihaz, her bir set için yalnızca tek bir hareketin tekrarını sayabilir. Hareketleri değiştirmek isterseniz seti tamamlamanız ve yeni bir sete başlamanız gerekir.
- 5 Seti tamamlamak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
Saat, sette yapılan toplam tekrar sayısını görüntüler. Birkaç saniye sonra dinlenme zamanlayıcısı görüntülenir.
- 6 Gerekirse dokunmatik ekran basılı tutun, **Son Seti Düzenle** öğesini seçin ve tekrarların sayısını düzenleyin.
- 7 Dinlendikten sonra bir sonraki setinize başlamak için dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
- 8 Etkinliğiniz tamamlanana kadar her bir güçlenme antrenmanı seti için tekrar edin.
- 9 Son setinizin ardından zamanlayıcıyı durdurmak için tuş basın.
- 10 Etkinliği bitirip kaydetmek için **Bitti** > öğesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

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

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Etkinlik Başlatma, sayfa 17](#)).
- 2 vivoactive 3 cihazınız en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra tuş basın ve **Bitti** öğesine tıklayın.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Koşu bandı mesafesini ilk kez kalibre etmek için simgesini seçin.
Cihaz koşu bandı kalibrasyonunu tamamlamanızı ister.
 - İlk kalibrasyondan sonra koşu bandı mesafesini manuel olarak yeniden kalibre etmek için **•••** > **Kalibrasyon** öğesini seçin.
- 5 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin ve mesafeyi cihazınıza girin.

Dış Mekan Etkinlikleri

vivoactive 3 cihazı, koşu veya bisiklet sürme gibi dış mekan etkinlikleri için önceden yüklenmiş uygulamalara sahiptir. GPS, dış mekan etkinlikleri için açıktır. Kardiyo veya kürek çekme gibi varsayılan etkinlikleri kullanarak uygulamalar ekleyebilirsiniz.

Koşma

Koşarken bir kablosuz sensör kullanabilmeniz için sensörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40*).

- 1 Ayak podu veya kalp hızı monitörü (isteğe bağlı) gibi kablosuz sensörleri takın.
- 2 tuş simgesine basın.
- 3 **Koşu'** seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken cihazın sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için tuş simgesine basın.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra tuş simgesine basın ve etkinliği kaydetmek için ekranı yukarı kaydırın.

Bisiklet Sürme

Bisiklet sürerken bir kablosuz sensör kullanabilmek için sensörü cihazınızla eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40*).

- 1 Kalp hızı monitörü, hız sensörü veya tempo sensörü gibi kablosuz sensörleri eşleştirin (isteğe bağlı).
- 2 tuş simgesine basın.
- 3 **Bisiklet** ögesini seçin.
- 4 İsteğe bağlı kablosuz sensörleri kullanırken cihazın sensörlere bağlanmasını bekleyin.
- 5 Dışarı çıkın ve cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için tuş simgesine basın.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 7 Etkinliğinizi başlatın.
- 8 Veri ekranları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 9 Etkinliği tamamladıktan sonra tuş simgesine basın ve etkinliği kaydetmek için ekranı yukarı kaydırın.

Kayak Pistlerinizi Görüntüleme

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

- 1 Bir kayak veya snowboard etkinliği başlatın.
- 2 dokunmatik ekran basılı tutun.
- 3 **Koşuları Görüntüle** ögesini seçin.
- 4 Son pistiniz, mevcut pistiniz ve toplam pistlerinize ilişkin ayrıntıları görüntülemek için ve öğelerini seçin.
Pist ekranları; süre, kat edilen mesafe, maksimum hız, ortalama hız ve toplam alçalma bilgilerini içerir.

Havuzda Yüzme

NOT: Kalp hızı ölçme özelliği yüzerken kullanılamaz.

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 **Hvz Yüzme** ögesini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.
- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için tuş simgesine basın.
Cihaz etkinlik verilerini yalnızca etkinlik zamanlayıcısı çalışırken kaydeder.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
Cihaz otomatik olarak yüzme aralıklarını ve uzunluklarını kaydeder.
- 6 Dinlenirken tuş basın.
Ekran renk değiştirir ve dinlenme ekranı görüntülenir.
- 7 Aralık zamanlayıcısını yeniden başlatmak için tuş basın.
- 8 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra etkinlik zamanlayıcısını durdurmak için tuş basılı tutun ve etkinliği kaydetmek için tuş yeniden basılı tutun.

Havuz Boyutunu Ayarlama

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 **Hvz Yüzme > Havuz Boyutu** öğelerini seçin.
- 3 Havuz boyutunu seçin veya özel bir boyut girin.

Yüzme Terimleri

Uzunluk: Havuz boyunca bir tur.

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

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

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

Golf

Golf Sahalarını İndirme

Bir sahada ilk kez oynamadan önce sahayı Garmin Connect uygulamasını kullanarak indirmeniz gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **Golf Sahaları İndir > +** ögesini seçin.
- 2 Bir golf sahası seçin.
- 3 **İndir**'i seçin.
İndirme işlemi tamamlandığında saha, vivoactive 3 cihazınızın saha listesinde görüntülenir.

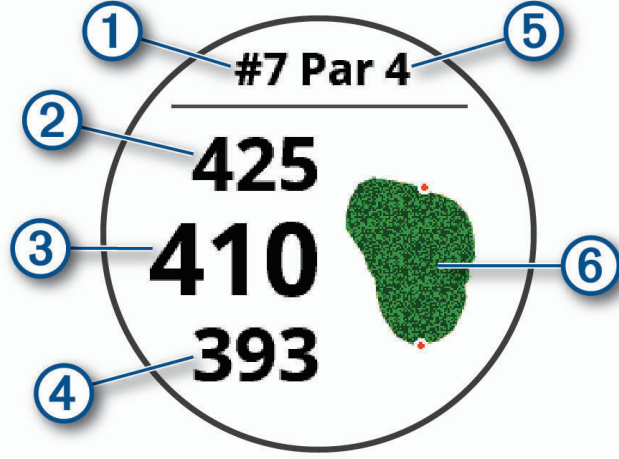
Golf Oynama

Bir sahada ilk kez oynamadan önce akıllı telefonunuzu kullanarak sahayı indirmeniz gerekir ([Golf Sahalarını İndirme, sayfa 21](#)). İndirilen sahalardan otomatik olarak güncellenir. Golf oynamadan önce cihazı şarj etmeniz gerekir ([Cihazı Şarj Etme, sayfa 42](#)).

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 **Golf** ögesini seçin.
- 3 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
- 4 Mevcut sahalardan yer aldığı listeden bir saha seçin.
- 5 Delikler arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
Cihaz bir sonraki deliğe ilerlediğinizde otomatik olarak geçiş yapar.

Delik Bilgileri

Cihaz, Green'in ön ile arka tarafına ve seçili bayrak direği konumuna olan mesafeyi hesaplar (*Bayrak Direği Konumunu Değiştirme, sayfa 22*).



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

Bayrak Direği Konumunu Değiştirme

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

1 Haritayı seçin.

Green'in daha büyük bir görünümü görüntülenir.

2 Bayrak direği konumları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.

🚩 seçili bayrak direği konumunu gösterir.

3 Bayrak direği konumunu kabul etmek için tuş basın.

Delik bilgisi ekranındaki mesafeler, yeni bayrak direği konumunu yansıtmak üzere güncellenmiştir. Bayrak direği konumu, yalnızca geçerli tur için kaydedilmiştir.

Bayrak Direği Yönünü Görüntüleme

PinPointer özelliği, Green'i görüntüleyemediğinizde yön yardımı sunan bir pusuladır. Bu özellik, ormanda veya derin bir kum kapanında olsanız dahi bir vuruşu hizalamanıza yardımcı olabilir.

NOT: Golf arabasındayken PinPointer özelliğini kullanmayın. Golf arabasının paraziti, pusulanın doğruluğunu etkileyebilir.

1 tuş basın.

2 📍 ögesini seçin.

Ok, bayrak direği konumunu gösterir.

Turnike/Keskin Dönüş Mesafelerini Görüntüleme

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

1 tuş basın.

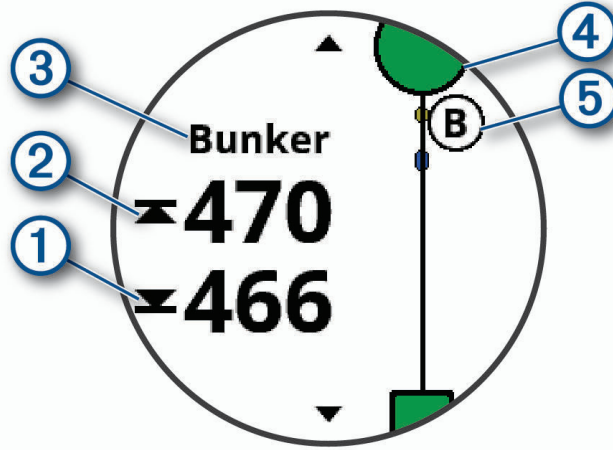
2 📍 ögesini seçin.

NOT: Mesafeler ve konumlar geçildikçe listeden silinir.

Tehlikeleri Görüntüleme

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

1 Delik bilgisi ekranından tuş basın ve ⚠ ögesini seçin.



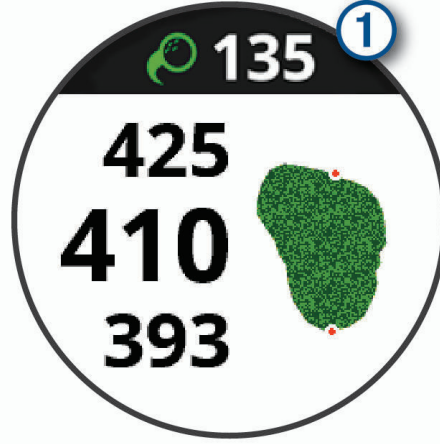
- En yakın tehlikenin öne ① ve arkaya ② olan mesafeleri ekranda görüntülenir.
- Tehlike türü ③ ekranın üst kısmında listelenir.
- Green, ekranın üst kısmında yarım daire ④ olarak görünür. Green'in altındaki çizgi, çim alanın merkezini belirtir.
- Tehlikeler ⑤, delikteki tehlikelerin sırasını simgeleyen bir harfle belirtilir ve Green'in altında, çim alana göre yaklaşık mesafeler olarak görüntülenir.

2 Mevcut delik için diğer tehlikeleri görüntülemek üzere kaydırın.

Garmin AutoShot™ Özelliği ile Bir Vuruşu Ölçme

Çim alan üzerinde yaptığınız her vuruşta cihaz, daha sonra görüntüleyebilmeniz için vuruş mesafenizi kaydeder (*Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme, sayfa 25*). Hafif vuruşlar algılanmaz.




- 1 Golf oynarken daha iyi bir vuruş algılama sonucu için cihazı vuruş yaptığınız bileğinize takın.
Cihaz bir vuruş algıladığında vuruş konumuna olan mesafeniz ekranın üst kısmındaki ① işaretinde görüntülenir.



İPUCU: 10 saniyelik gizleme için işarete dokunabilirsiniz.

- 2 Bir sonraki vuruşunuzu yapın.
Cihaz son vuruşunuzun mesafesini kaydeder.

Skor Tutma

- 1 Golf oynarken tuş basın.
- 2  öğesini seçin.
- 3 Gerekirse skoru ayarlamak veya delik için par değerini değiştirmek için dokunmatik ekran basılı tutun.
- 4 Delikleri değiştirmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 5 Ekranın ortasına dokunun.
- 6 Skoru belirlemek için  veya  simgesini seçin.

Skor Yöntemini Ayarlama

Cihazın skor tutma yöntemini değiştirebilirsiniz.

- 1 Skor kartından dokunmatik ekran basılı tutun.
- 2 **Golf Ayarları > Skor > Skor Yöntemi** öğelerini seçin.
- 3 Bir skor yöntemi seçin.

Stableford Skoru Hakkında

Stableford skoru yöntemini seçtiğinizde (*Skor Yöntemini Ayarlama, sayfa 24*) puanlar, para göre yapılan vuruşlar baz alınarak ödüllendirilir. Bir turun sonunda en yüksek puan kazanır. Cihaz, puanları ABD Golf Birliği'nin belirttiği şekilde ödüllendirir.

Stableford skorlu bir oyunun skor kartı vuruşlar yerine puanları gösterir.

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




Golf İstatistiklerini İzleme

Cihazda istatistik izleme özelliğini etkinleştirdiğinizde geçerli tura ait istatistiklerinizi görüntüleyebilirsiniz (*Tur Özeti Görüntüleme, sayfa 25*). Garmin Golf™ uygulamasını kullanarak turları karşılaştırabilir ve gelişmeleri izleyebilirsiniz.


- 1 Skor kartından dokunmatik ekran basılı tutun.
- 2 **Golf Ayarları > Skor > İstatistik İzleme** öğelerini seçin.

Golf İstatistiklerini Kaydetme

İstatistikleri kaydedebilmeniz için istatistik izleme özelliğini etkinleştirmeniz gerekir (*Golf İstatistiklerini İzleme, sayfa 25*).


- 1 Skor kartından ekranın ortasına dokununuz.
- 2 Vuruş sayısını ayarlayın ve **Sonraki** öğesini seçin.
- 3 Hafif vuruş sayısını ayarlayın ve **Bitti** öğesini seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Topunuz çim alana isabet ederse  öğesini seçin.
 - Topunuz çim alana isabet etmezse  veya  öğesini seçin.

Vuruş Geçmişinizi Görüntüleme

- 1 Bir deliğe vuruş yaptıktan sonra tuş basın.
- 2 Son vuruşunuzun bilgilerini görüntülemek için  öğesini seçin.
- 3 Bir deliğe yapılan her bir vuruşa ilişkin bilgileri görüntülemek için **•••** öğesini seçin.

Tur Özeti Görüntüleme

Bir tur esnasında skor, istatistik ve adım bilgilerinizi görüntüleyebilirsiniz.

- 1 tuş basın.
- 2  öğesini seçin.

Bir Turu bitirme

- 1 tuş basın.
- 2 **Bitir** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - İstatistik ve tur bilgilerinizi görüntülemek için skorunuza dokununuz.
 - Turu kaydedip saat moduna dönmek için **Kaydet** ögesini seçin.
 - Skor kartınızı düzenlemek için **Skoru Düzenle** ögesini seçin.
 - Turu silip saat moduna dönmek için **Sil** ögesini seçin.
 - Turu duraklatıp daha sonra devam ettirmek için **Duraklat** ögesini seçin.

Golf Ayarları

Saat görünümünden dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar > Golf > Golf Ayarları** ögelerini seçin.

Skor: Skor seçeneklerini ayarlamanızı sağlar (*Skor Ayarları, sayfa 26*).

Başlama Sopa Msf: Topun başlama sopanızdaki ortalama hareket mesafesini ayarlar.

Büyük Sayılar: Delik görünümü ekranındaki sayıların boyutlarını değiştirir.

Skor Ayarları

Saat görünümünden dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Etkinlikler ve Uygulamalar > Golf > Golf Ayarları > Skor** ögelerini seçin.

Durum: Bir tura başladığınızda skor tutmayı otomatik olarak açma veya kapatma olarak ayarlar. Her Zaman Sor seçeneği, tura başladığınızda ne yapılacağını sorar.

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

2 Oyuncu: Skor kartını, iki oyuncu için skor tutulacak şekilde ayarlar.

NOT: Bu ayar yalnızca bir tur esnasında kullanılabilir. Bu özelliği bir tura başladığınız her seferinde etkinleştirmeniz gerekir.

Skor Yöntemi: Bu cihazın skor tutma yöntemini değiştirir.

Garmin Golf Uygulaması

Garmin Golf uygulaması sayesinde ayrıntılı istatistikleri ve vuruş analizlerini görüntülemek için skor kartlarını uyumlu Garmin cihazınızdan yükleyebilirsiniz. Golfçüler Garmin Golf uygulamasını kullanarak farklı sahalarda birbirleriyle yarışabilirler. 41.000'den fazla kursta herkesin katılabileceği liderlik tabloları bulunmaktadır. Bir turnuva etkinliği oluşturabilir ve yarışmak için oyuncuları davet edebilirsiniz.

Garmin Golf uygulaması verilerinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize eder. Garmin Golf uygulamasını akıllı telefonunuzdaki uygulama mağazasından indirebilirsiniz.

Antrenman

Kullanıcı Profilinizi Ayarlama

Cinsiyetinizi, doğum tarihinizi, boyunuzu, kilonuzu, bilek ve kalp hızı bölgesi (*Kalp Hızı Bölgelerinizi Ayarlama, sayfa 10*) ayarlarınızı güncelleyebilirsiniz. Cihaz, bu bilgileri doğru antrenman verilerini hesaplamak için kullanır.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Kullanıcı Profili** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin.

Fitness Hedefleri

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

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

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 11](#)) kullanabilirsiniz.

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

Antrenmanlar

Cihazınız size; her bir antrenman adımına mesafe, süre, tekrarlar veya diğer ölçü birimleri gibi hedeflerin konduğu birden çok adımlı antrenmanlarda kılavuzluk edebilir. Cihazınız; kuvvet, kardiyo, koşu ve bisiklet sürme dahil olmak üzere birden çok etkinlik için çok sayıda önceden yüklenmiş antrenman içerir. Garmin Connect kullanarak daha fazla antrenman ve antrenman planı oluşturup bulabilirsiniz. Bu antrenmanları cihazınıza aktarabilirsiniz.

Garmin Connect üzerindeki takvimi kullanarak planlanmış bir antrenman planı oluşturabilir ve planlanmış antrenmanları cihazınıza gönderebilirsiniz.

Antrenman Başlatma



Cihazınız size bir antrenmanda birden çok adımda kılavuzluk edebilir.

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 Yukarı kaydırın.
- 4 **Antrenmanlar** ögesini seçin.
- 5 Bir antrenman seçin.
NOT: Yalnızca seçilen etkinlik ile uyumlu antrenmanlar listede görünür.
- 6 **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.
- 7 Etkinlik süreölçerini başlatmak için tuş simgesine basın.

Bir antrenmanı başlattıktan sonra cihaz antrenmanın her adımını, adım notlarını (isteğe bağlı), hedefi (isteğe bağlı) ve mevcut antrenman verilerini görüntüler.

Garmin Connect Antrenman Planlarını Kullanma

Garmin Connect hizmetinden bir antrenman planı indirip kullanabilmek için Garmin Connect hesabına sahip olmalı ([Garmin Connect, sayfa 31](#)) ve vívoactive 3 cihazını uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmelisiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından,  veya  ögesini seçin.
- 2 **Antrenman > Antrenman Planları** ögesini seçin.
- 3 Bir antrenman planı seçin ve planlayın.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 5 Takviminizdeki antrenman planını gözden geçirin.

Bugünün Egzersizine Başlama

Bir antrenman planını cihazınıza gönderdikten sonra bir etkinlik için bugünün planlanmış antrenmanına hızlıca başlayabilirsiniz.

- 1 tuş basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
Bu etkinlik için antrenman bugüne planlandıysa cihaz antrenman ismini görüntüler ve başlamanızı ister.
- 3 ✓ ögesini seçin.
- 4 Antrenman adımlarını görüntülemek için **Grntle** ögesini seçin ve adımlara göz atmayı tamamladığınızda sağa kaydırın (isteğe bağlı).
- 5 Antrenmanı başlatmak için tuş basın.

Planlanmış Antrenmanları Görüntüleme

Antrenman takviminizdeki planlanmış antrenmanları görüntüleyebilir ve bir antrenman yapmaya başlayabilirsiniz.

- 1 tuş basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Antrenmanlar > Antrenman Takvimi** ögelerini seçin.
Planlanmış antrenmanlarınız tarihine göre sıralanır.
- 4 Bir antrenman seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Antrenman adımlarını görüntülemek için **Grntle** ögesini seçin.
 - Antrenmanı başlatmak için **Antrenmanı Yap** ögesini seçin.

Uyarlanabilir Antrenman Planları

Garmin Connect hesabınız, antrenman hedeflerinize uyum sağlamak için uyarlanabilir antrenman planına ve Garmin coach'a sahiptir. Örneğin, birkaç soruya yanıt verip 5 km yarışını tamamlamanıza yardımcı olacak bir plan bulabilirsiniz. Plan mevcut fitness düzeyinize, koçluk ile program tercihlerinize ve yarış tarihine uyum sağlar. Bir planı başlattığınız zaman vivoactive 3 cihazınızdaki pencere ögesi döngüsüne Garmin Coach pencere ögesi eklenir.

Kişisel Rekorlar

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

Kişisel Rekorlarınızı Görüntüleme

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **İstatistiklerim > Kayıtlar** ögesini seçin.
- 3 Bir spor seçin.
- 4 Bir rekor seçin.
- 5 **Rekoru Görüntüle** ögesini seçin.

Kişisel Rekoru Geri Yükleme

Tüm kişisel rekorlarınızı daha önce kaydedilen rekorlara ayarlayabilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
 - 2 **İstatistiklerim** > **Kayıtlar** ögesini seçin.
 - 3 Bir spor seçin.
 - 4 Geri yüklemek üzere bir rekor seçin.
 - 5 **Önceki** > **Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Bir Kişisel Rekoru Silme

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
 - 2 **İstatistiklerim** > **Kayıtlar** ögesini seçin.
 - 3 Bir spor seçin.
 - 4 Silmek üzere bir rekor seçin.
 - 5 **Rekoru Sil** > **Evet** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.

Tüm Kişisel Rekorları Silme

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
 - 2 **İstatistiklerim** > **Kayıtlar** ögesini seçin.
- NOT:** Bu, kayıtlı hiçbir etkinliği silmez.
- 3 Bir spor seçin.
 - 4 **Tüm Rekorları Temizle** > **Evet** ögesini seçin.
- Yalnızca bu sporun kayıtları silinir.

Navigasyon


Konum kaydetmek, bir konuma gitmek ve evinizin yolunu bulmak için cihazınızdaki GPS navigasyon özelliklerini kullanabilirsiniz.

Konumunuzu Kaydetme

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için cihazınızın uyduları bulması gerekir.

Konum, cihazınızda kaydettiğiniz ve sakladığınız bir noktadır. Bilinen yerleri hatırlamak veya belirli bir noktaya dönmek isterseniz bir konumu işaretleyebilirsiniz.

- 1 Konumunu işaretlemek istediğiniz yere gidin.
- 2 tuş simgesine basın.
- 3 **Navigasyon** > **Konumu Kaydet** ögesini seçin.

İPUCU: Bir konumu hızlıca işaretlemek için kontroller menüsünden  ögesini seçebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Kullanma, sayfa 2](#)).

Cihaz GPS sinyalleri aldıktan sonra konum bilgisi görüntülenir.

- 4 **Kaydet** ögesini seçin.
- 5 Bir simge seçin.

Bir Konumu Silme

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 **Navigasyon** > **Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Bir konum seçin.
- 4 Şunu seçin: **Sil** > **Evet**.

Kayıtlı Bir Konuma Navigasyon

Kayıtlı bir konuma gidebilmeniz için cihazınızın uyduları bulması gerekir.

- 1 tuş simgesine basın.
- 2 **Navigasyon > Kaydedilmiş Konumlar** ögesini seçin.
- 3 Bir konum seçin ve **Git** seçeneğini belirleyin.
- 4 Bir etkinlik seçin.
Pusula görüntülenir.
- 5 İleri gidin.
Pusula oku, kayıtlı konumunuzu gösterir.
İPUCU: Navigasyonu daha doğru bir şekilde kullanmak için ekranın üst kısmını gideceğiniz yöne çevirin.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için tuş simgesine basın.

Başlangıç Noktasına Geri Dönme

Başlangıç noktasına geri dönmeden önce uyduları bulmalı, zamanlayıcıyı çalıştırmalı ve etkinliğini başlatmalısınız.

Etkinliğinizin herhangi bir vaktinde başlangıç konumuza geri dönebilirsiniz. Örneğin yeni bir şehirde koşuyorsanız ve başladığınız yere veya otele nasıl geri döneceğinizden emin değilseniz başlangıç konumuza geri dönmek için navigasyonu kullanabilirsiniz. Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Navigasyon > Baş. Nok. Geri Dön** ögesini seçin.
Pusula görüntülenir.
- 3 İleri gidin.
Pusula okları başlangıç noktanızı gösterir.
İPUCU: Navigasyonu daha doğru kullanmak için cihazınızı gideceğiniz yöne doğru çevirmelisiniz.

Navigasyonu Durdurma

- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize devam etmek için dokunmatik ekran basılı tutun ve **Navigasyonu Durdur** ögesini seçin.
- Navigasyonu durdurmak ve etkinliğinize son vermek için tuş basın ve **Bitti** ögesini seçin.

Pusula

Cihazda, otomatik kalibrasyon özelliğine sahip 3 eksenli bir pusula bulunur. Pusula özellikleri ve görünümü (ister GPS etkinleştirilmiş olsun, ister bir varış noktasına gidiyor olun), etkinliğinize göre değişir.

Pusulayı Manuel Olarak Kalibre Etme

DUYURU

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

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

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Pusula > Kalibrasyon > Başlat** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
İPUCU: Bileğinizi bir mesaj görüntülenene kadar küçük bir sekiz oluşturacak şekilde hareket ettirin.

Geçmiş

Cihazınız 14 günlük etkinlik izleme ve kalp hızı izleme ve yedi adet süreli etkinlik verisi depolar. Son yedi süreli etkinliğinizi cihazınızda görüntüleyebilirsiniz. Sınırsız sayıda etkinliği, etkinlik izleme verilerinizi ve kalp hızı izleme verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntülemek için verilerinizi senkronize edebilirsiniz (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 32*) (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 32*).

Cihaz belleği dolduğunda en eski verilerinizin üzerine yazılır.

Geçmiş Kullanma

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinlikle ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Detaylar** ögesini seçin.
 - Tur seçmek ve her turla ilgili daha fazla bilgi görüntülemek için **Turlar** ögesini seçin.
 - Seçili etkinliği silmek için **Sil** ögesini seçin.

Her Kalp Hızı Bölgesindeki Sürenizi Görüntüleme

Kalp hızı bölgesi verilerini görüntüleyebilmeniz için kalp hızının ölçüldüğü bir etkinliği tamamlayıp kaydetmeniz gerekir.

Her kalp hızı bölgesindeki sürenizi görüntülemek, antrenman yoğunluğunuzu ayarlamana yardımcı olabilir.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Geçmiş > Etkinlikler** ögesini seçin.
- 3 Bir etkinlik seçin.
- 4 **Kalp Hz Böl** ögesini seçin.

Garmin Connect

Garmin Connect hesabınız, performansınızı izlemenizi ve arkadaşlarınızla bağlantı kurmanızı sağlar. İzlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşular, yürüyüşler, sürüşler, yüzmeler, doğa yürüyüşleri, golf oyunları ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinliklerinizi kaydedebilirsiniz.

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasını kullanarak telefonunuzla eşleştirdiğinizde ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz. Ayrıca Garmin Express™ uygulamasını kurarken de hesap oluşturabilirsiniz (www.garmin.com/express).

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve cihazınıza kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp atış hızı, yakılan kalori, tempo, üstten harita görünümü ile yürüyüş hızı ve hız çizelgeleri de dahil olmak üzere fitness ve dış mekan etkinliklerle ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Skor kartları, istatistikler ve saha bilgileri de dahil olmak üzere golf oyunlarınızla ilgili daha detaylı bilgiler görüntüleyebilirsiniz. Özelleştirebilir raporları da görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Bazı verileri görüntülemek için cihazınızla isteğe bağlı bir kablosuz sensörü eşleştirmeniz gerekir (*Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40*).



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

Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

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

Garmin Connect Uygulamasını Kullanma

Cihazınızı akıllı telefonunuzla eşleştirdikten sonra (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 4*) Garmin Connect uygulamasını, tüm etkinlik verilerinizi Garmin Connect hesabınıza yüklemek için kullanabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasının akıllı telefonunuzda çalışıp çalışmadığını kontrol edin.
- 2 Cihazınızı akıllı telefonunuzun 10 m (30 fit) yakınına getirin.
Cihazınız, verilerinizi Garmin Connect uygulaması ve **Garmin Connect** hesabınız ile otomatik olarak senkronize eder.

Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma

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

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

Cihazınızı Özelleştirme

Saat Yüzünü Değiştirme

Önceden yüklenmiş birçok saat görünümü arasından seçim yapabilir veya cihazınıza indirilmiş bir Connect IQ saat görünümünü kullanabilirsiniz (*Connect IQ Özellikleri, sayfa 6*). Ayrıca önceden yüklenmiş bir saat görünümünü özelleştirebilir veya yeni bir saat görünümü oluşturabilirsiniz (*Özel bir Saat Görünümü Oluşturma, sayfa 33*).

- 1 Saat görünümünden dokunmatik ekran basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için ekrana dokununuz.
- 5 Görüntülenen saat görünümünü etkinleştirmek için **Uygula** ögesini seçin.

Özel bir Saat Görünümü Oluşturma

Saat görünümü için tarzı ve veri alanlarını özelleştirebilirsiniz.

- 1 Saat görünümünden dokunmatik ekran basılı tutun.
- 2 **Saat Yüzü** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Mevcut bir saat görünümünü özelleştirmek için saat görünümünü belirleyin ve **Özelleştir** ögesini seçin.
 - Yeni bir saat görünümü oluşturmak için saat görünümü listesinin alt kısmına kaydırın ve **Yeni Oluştur** ögesini seçin.
- 4 Analog ve dijital kadranslar arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen kadransı seçmek için ekrana dokununuz.
- 5 Özelleştirmek istediğiniz her bir veri alanını ve bu alanda görüntülenecek verileri seçin.
Bu kadrans için özelleştirilebilir veri alanları, yeşil bir sınırla belirtilmiştir.
- 6 Saat görünümü ibrelerini özelleştirmek için sola kaydırın.
NOT: Bu seçenek yalnızca analog kadranslar için kullanılır.
- 7 İbre tarzları arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın ve görüntülenen ibreleri seçmek için ekrana dokununuz.
- 8 Sola kaydırın ve bir vurgu rengi seçin.
- 9 **✓** ögesini seçin.
- 10 **Bitti** ögesini seçin.
Cihaz, yeni saat görünümünü etkin saat görünümünüz olarak ayarlar.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Kullanma, sayfa 2*).

- 1 tuş basılı tutun.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 dokunmatik ekran basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Özelleştirmek istediğiniz kısayolu seçin.
- 4 Bir seçenek belirleyin:
 - Kontroller menüsündeki kısayol konumunu değiştirmek için görüntülenmesini istediğiniz konumu seçin veya kısayolu yeni bir konuma sürükleyin.
 - Kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için **✖** ögesini seçin.
- 5 Kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için gerekirse **+** ögesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca menüden en az bir kısayol kaldırdığınızda kullanılabilir.

Etkinlikler ve Uygulama Ayarları

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

tuş basın, bir etkinlik belirleyin ve Ayarlar ögesini seçin.

Tema Rengi: Hangi etkinliğin etkin olduğunu belirlemeye yardımcı olmak için her bir etkinliğin tema rengini ayarlar.

Uyarılar: Etkinlik için antrenman uyarıları ayarlar ([Uyarılar, sayfa 35](#)).

Oto Etkinlik Başlatma: Bir süreli etkinliği otomatik olarak algılamak ve kaydetmek için minimum süre eşiğini ayarlar. Bu özellik yalnızca yürüyüş ve koşu için kullanılabilir.

Auto Pause: Hareket etmeyi bıraktığınızda veya belirlenen hızın altına düştüğünüzde cihazı, kayıt işleminin durdurulacağı şekilde ayarlar ([Auto Pause® Özelliğini Kullanma, sayfa 36](#)).

Oto. Kayak: Cihazın dahili akselerometreyi kullanarak kayak pistlerini otomatik olarak tespit etmesine olanak tanır.

Otomatik Kaydır: Zamanlayıcı çalışırken tüm etkinlik verileri ekranlarında otomatik olarak gezinmenizi sağlar ([Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma, sayfa 37](#)).

Arka plan: Her bir etkinliğin arka plan rengini siyah veya beyaz olarak ayarlar.

Veri Ekranları: Veri ekranlarını özelleştirmenizi ve etkinlik için yeni veri ekranları eklemenizi sağlar ([Veri Ekranlarını Özelleştirme, sayfa 34](#)).

GPS: Modu GPS anteni için ayarlar. GPS + GLONASS veya GPS + GALILEO seçeneklerinin kullanılması, zorlu ortamlarda performansı artırır ve yalnızca GPS kullanmaya kıyasla konumun daha hızlı alınmasını sağlar. GPS ve diğer uydu sistemlerinin birlikte kullanılması, yalnızca GPS kullanmaya kıyasla pil ömrünü daha hızlı azaltır.

Turlar: Auto Lap® özelliği için seçenekleri ayarlar ([Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme, sayfa 36](#)) ve manuel tur işlevini açar ([Manuel Tur İşlevini Açma, sayfa 36](#)).

Havuz Boyutu: Havuzda yüzme için havuz uzunluğunu ayarlar.

Veri Ekranlarını Özelleştirme

Veri ekranlarını antrenman ihtiyaçlarınıza veya isteğe bağlı aksesuarlarınıza göre özelleştirebilirsiniz. Örneğin, veri ekranlarından birini tur hızınızı veya kalp hızı bölgenizi görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz.

1 tuş basın.

2 Bir etkinlik seçin.

3 **Ayarlar > Veri Ekranları** öğelerini seçin.

4 Bir veya daha fazla seçeneği belirleyin:

- Her bir veri ekranındaki veri alanları tarzını ve sayısını ayarlamak için **Düzen** ögesini seçin.
- Veri ekranındaki alanları özelleştirmek için ekranı belirleyin ve **Veri Alanlarını Düzenle** ögesini seçin.
- Bir veri ekranını görüntülemek veya gizlemek için ekranın yanındaki açma kapama düğmesini seçin.
- Kalp hızı bölgesi göstergeler ekranını görüntülemek veya gizlemek için **Kalp Hızı Bölge Göstergesi** ögesini seçin.

Uyarılar

Belirli bir hedef doğrultusunda antrenman yapmanıza yardımcı olması amacıyla her etkinlik için alarm ayarlayabilirsiniz. Bazı alarmlar yalnızca belirli etkinliklerde kullanılabilir. Bazı uyarılar, kalp hızı monitörü veya tempo sensörü gibi isteğe bağlı aksesuarlar gerektirir. Üç uyarı türü şu şekildedir: Etkinlik uyarıları, aralık uyarıları ve tekrarlanan uyarılar.

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

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

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

Uyarı Adı	Uyarı Türü	Açıklama
Tempo	Menzil	Minimum ve maksimum tempo değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kalori	Etkinlik, tekrarlanan	Kalori sayısını ayarlayabilirsiniz.
Özel	Tekrarlanan	Mevcut bir mesajı seçebilir veya özel bir mesaj oluşturabilir ve bir uyarı türü seçebilirsiniz.
Mesafe	Tekrarlanan	Bir mesafe aralığı ayarlayabilirsiniz.
Kalp Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum kalp hızı değerlerini ayarlayabilir veya bölge değişimlerini seçebilirsiniz.
Yürüyüş Hızı	Menzil	Minimum ve maksimum yürüyüş hızı değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Koşu/Yürüyüş	Tekrarlanan	Düzenli aralıklarla süreli yürüyüş molaları ayarlayabilirsiniz.
Hız	Menzil	Minimum ve maksimum hız değerlerini ayarlayabilirsiniz.
Kürek Çekme Hızı	Menzil	Dakika başına yüksek veya düşük kulaç sayısı ayarlayabilirsiniz.
Saat	Etkinlik, tekrarlanan	Bir zaman aralığı ayarlayabilirsiniz.

Bir Uyarı Ayarlama

1 tuş basın.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

2 Bir etkinlik seçin.

3 **Ayarlar > Uyarılar** öğelerini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Etkinlik için yeni bir uyarı eklemek üzere **Yeni Ekle** öğesini seçin.
- Mevcut bir uyarıyı düzenlemek için uyarı adını seçin.

5 Gerekirse uyarı türünü seçin.

6 Bir bölge seçin ve minimum ile maksimum değerleri veya uyarı için özel bir değer girin.

7 Gerekirse alarmı açın.

Etkinlik uyarıları ve tekrarlanan uyarılar için uyarı değerine her ulaştığınızda bir mesaj görüntülenir ([Uyarılar, sayfa 35](#)). Aralık uyarılarında, belirtilen aralığın üzerine çıktığınız veya altına düştüğünüz her seferde bir mesaj görüntülenir (minimum ve maksimum değerler).

Auto Lap

Auto Lap Özelliğini Kullanarak Turları İşaretleme

Cihazınızı, turu belirli bir mesafede otomatik olarak işaretleme için Auto Lap özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı (örneğin, her 1 milde veya 5 kilometrede bir) karşılaştırmak için kullanışlıdır.

1 tuş basın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **Ayarlar > Turlar** öğelerini seçin.

4 Bir seçenek belirleyin:

- Auto Lap özelliğini açmak veya kapatmak için açma kapama düğmesini seçin.
- Turlar arasındaki mesafeyi ayarlamak için **Auto Lap** öğesini seçin.

Bir turu her tamamladığınızda turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 37*).

Manuel Tur İşlevini Açma

Koşu ve bisiklet gibi süreli etkinlikler sırasında dokunmatik ekrana iki kez dokunarak turları dilediğiniz zamanda veya mesafede işaretlebilirsiniz.

1 tuş basın.

2 Bir etkinlik seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

3 **Ayarlar > Turlar > Manuel Tur** öğesini seçin.

Bir turu her işaretlediğinizde turun süresini gösteren bir mesaj görüntülenir. Ayrıca, titreşim özelliği açılırsa cihaz titrer (*Sistem Ayarları, sayfa 37*).

Tur işlevi, siz kapatana kadar seçilen etkinlik için açık kalmaya devam eder.

Auto Pause Özelliğini Kullanma

Hareket etmeyi bıraktığınızda veya yürüyüş hızınız ya da hızınız belirlenen değerin altına düştüğünde Auto Pause özelliğini kullanarak zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatabilirsiniz. Bu özellik, etkinliğinizi kırmızı ışıkların bulunduğu veya durmanız ya da yavaşlamanız gereken başka yerlerde yapıyorsanız kullanışlıdır.

NOT: Zamanlayıcı durdurulduğunda veya duraklatıldığında cihaz etkinlik verilerini kaydetmez.

1 tuş basın.

2 Bir etkinlik seçin.

3 **Ayarlar > Auto Pause** öğelerini seçin.

NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.

4 Bir seçenek belirleyin:

NOT: Bütün seçenekler her etkinlikte kullanılamaz.

- Hareket etmeyi bıraktığınızda zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Durduğumda** öğesini seçin.
- Yürüyüş hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Yürüyüş Hızı** öğesini seçin.
- Hızınız belirlenen bir değerin altına düştüğünde zamanlayıcıyı otomatik olarak duraklatmak için **Hız** öğesini seçin.

Otomatik Kaydırma Özelliğini Kullanma

Zamanlayıcı çalışırken tüm veri ekranları arasında otomatik olarak gezinmek için otomatik kaydırma özelliğini kullanabilirsiniz.

- 1 tuş basın.
- 2 Bir etkinlik seçin.
- 3 **Ayarlar > Otomatik Kaydır** öğelerini seçin.
NOT: Bu özellik tüm etkinliklerde kullanılamaz.
- 4 Görüntüleme hızı seçin.

Telefon ve Bluetooth Ayarları

dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Telefon** öğesini seçin.

Durum: Mevcut Bluetooth bağlantı durumunu görüntüler ve Bluetooth teknolojisini açıp kapatmanızı sağlar.

Bildirimler: Cihaz, seçimlerinize bağlı olarak akıllı bildirimleri otomatik olarak açar ve kapatır (*Bluetooth Bildirimlerini Etkinleştirme, sayfa 5*).

Telefonu Eşleştir: Cihazınızı Bluetooth teknolojisine sahip uyumlu bir akıllı telefona bağlar.

Bağlanıldı Uyarıları: Eşleştirilen akıllı telefonunuz bağlandığında ve bağlantısı kesildiğinde sizi uyarır.

LiveTrack'i Durdur: Devam eden bir LiveTrack oturumunu durdurmanızı sağlar.

Sistem Ayarları

dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem** öğelerini seçin.

Otomatik Olarak Kilit: Ekrana yanlışlıkla dokunmayı önlemek için dokunmatik ekranı otomatik olarak kilitler.
Dokunmatik ekranın kilidini açmak için tuş basabilirsiniz.

Dil: Cihaz arabiriminin dilini ayarlar.

Saat: Yerel saat için saat formatını ve kaynağını ayarlar (*Saat Ayarları, sayfa 38*).

Tarih: Tarihi ve tarih formatını manuel olarak ayarlamanızı sağlar.

TrueUp Fizyoloji: Cihazınızın diğer Garmin cihazlarından etkinlikleri, geçmişi ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Yön Belirleme: Ekran yönünü değiştirmenizi sağlar. Bu, saati tuş sol veya sağ yöne bakacak şekilde takmanızı sağlar.

Side Swipe: Side Swipe kontrolü için kaydırma yönünü etkinleştirmenizi, devre dışı bırakmanızı veya değiştirmenizi sağlar.

Ekran Parlaklığı: Ekran parlaklığı modunu, zaman aşımını ve parlaklığı ayarlar (*Ekran Parlaklığı Ayarları, sayfa 38*).

Titreşim: Titreşimi açar veya kapatır ve titreşim yoğunluğunu ayarlar.

Rahatsız Etmeyin: Rahatsız etmeyin modunu açar veya kapatır.

Birim: Verileri görüntülemek için kullanılan ölçü birimlerini ayarlar (*Ölçü Birimlerini Değiştirme, sayfa 39*).

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak pili daha sık şarj etmenizi gerektirebilir.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında cihazı yığın depolama modunu veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Fabrika Ayarları: Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine geri döndürmenizi sağlar (*Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 46*).

NOT: Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Yazılım Güncellemesi: Yazılım güncellemelerini kontrol etmenizi sağlar.

Hakkında: Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüler.

Saat Ayarları

dokunmatik ekran ögesini basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Saat** ögesini seçin.

Saat Formatı: Cihazı saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Saat Kaynağı: Eşleştirilmiş mobil cihazınıza göre saati manuel veya otomatik olarak ayarlamanızı sağlar.

Saat Dilimleri

Cihazı her açtığınızda ve uyduları aldığınızda ya da akıllı telefonunuzla senkronize ettiğinizde cihaz, saat diliminizi ve günün mevcut saatini otomatik olarak algılar.

Saati Manuel Olarak Ayarlama

Varsayılan olarak vivoactive 3 cihazı bir mobil cihazla eşleştirildiğinde saat otomatik olarak ayarlanır.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Saat > Saat Kaynağı > Manuel** ögesini seçin.
- 3 **Saat** ögesini seçin ve günün saatini girin.

Alarmı Ayarlama

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar > Yeni Ekle** ögesini seçin.
- 3 **Saat** ögesini seçin ve saati girin.
- 4 **Tekrarla** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin.

Alarm Silme

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Alarmlar** ögesini seçin.
- 3 Bir alarm seçin ve **Kaldır** seçeneğini belirleyin.

Geri Sayım Zamanlayıcısını Başlatma

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Zmnlıycı** ögesini seçin.
- 3 Saati girin.
- 4 **Başlat** ögesini seçin.
- 5 Gerekirse daha fazla seçenek için dokunmatik ekran ögesini seçin.

Kronometreyi Kullanma

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Saatler > Kronometre** ögesini seçin.
- 3 tuş simgesine basın.

Ekran Parlaklığı Ayarları

dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Ekran Parlaklığı** ögelerini seçin.

Mod: Ekran parlaklığını, cihazla etkileşime geçtiğinizde açılacak şekilde ayarlar. Etkileşimlere; bildirim alma veya tuş, dokunmatik ekran ya da Side Swipe kontrolü kullanımı dahildir.

Hareket: Ekran parlaklığını, bileğinizi cihazı görüntülemek üzere vücudunuza doğru döndürdüğünüzde açacak şekilde ayarlar. Bu özelliği yalnızca süreli etkinlikler esnasında kullanmak için Yalnızca Etkinlikte seçeneğini kullanabilirsiniz.

Mola: Ekran parlaklığı kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar.

Parlaklık: Ekran parlaklığının seviyesini ayarlar. Bir etkinlik sırasında ekran parlaklığı en parlak ayarı kullanır.



Ölçü Birimlerini Değiştirme

Ölçü birimlerini mesafe, yürüyüş hızı ve hız, yükseklik, boy, kilo ve sıcaklık için özelleştirebilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Birim** öğesini seçin.
- 3 Bir ölçü türü seçin.
- 4 Bir ölçüm birimi seçin.

Garmin Connect Ayarları

Cihaz ayarlarınızı Garmin Connect hesabınızdan, Garmin Connect uygulamasını veya Garmin Connect web sitesini kullanarak değiştirebilirsiniz. Bazı ayarlar yalnızca Garmin Connect hesabınız kullandığınızda mevcuttur ve cihazınızda değiştirilemez.

- Garmin Connect uygulamasından,  simgesini veya  simgesini seçin, **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından cihazınızı seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere öğesinden cihazınızı seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra değişiklikleri cihazınıza uygulamak için verileri senkronize edin ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 32](#), [Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 32](#)).

Garmin Connect Hesabınızda Cihaz Ayarları

Cihaz ayarlarını görüntülemek için Garmin Connect hesabınızdan cihazınızı seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

Etkinlik İzleme: Etkinlik izleme özelliklerini açar ve kapatır.

Görünüş: Saat görünümünü, pencere öğelerini ve kontroller menüsünde görüntülenen kısayolları değiştirmenizi sağlar ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 33](#)).

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği, minimum süre eşiğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse cihazın zamanlı etkinlikleri otomatik olarak oluşturmasını ve kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşiğini ayarlayabilirsiniz.

Otomatik Uygulama Güncellemeleri: Cihazınızın Connect IQ uygulaması, güncellemelerini otomatik olarak almasını sağlar.

Veri Kaydı: Cihazın etkinlik verilerini ne şekilde kaydedeceğini ayarlar. Akıllı kayıt seçeneği (varsayılan) daha uzun süreli etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar. Her Saniye kayıt seçeneği, daha ayrıntılı etkinlik kayıtlarının yapılmasını sağlar ancak pili daha sık şarj etmenizi gerektirebilir.

Tarih Formatı: Ay ve gün formatını ayarlar.

Mesafe: Cihazın kat edilen mesafeyi kilometre veya mil cinsinden görüntüleyeceğini belirler.

Hedefler: Günlük adım ve çıkılan kat sayısı için özel bir hedef belirlemenizi sağlar. Cihazınızın adım hedefinizi otomatik olarak belirlemesine izin vermek için Otomatik Hedef ayarını kullanabilirsiniz. Ayrıca, haftalık yoğun dakikalar hedefi belirleyebilirsiniz.

Hedef Animasyonları: Hedef animasyonlarını açıp kapatmanızı veya bu animasyonları yalnızca etkinlikler sırasında kapatmanızı sağlar. Hedef animasyonlar; günlük adım hedefiniz, günlük kat çıkma hedefiniz ve haftalık yoğun olduğunuz dakikalar hedefiniz için görüntülenir.

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamanızı ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar.

Dil: Cihaz arabiriminin dilini ayarlar.

Hareket Uyarısı: Bir mesaj ve dijital saat görünümü ile adımlar ekranında hareket çubuğunu görüntüler. Cihaz aynı zamanda, titreşimler açık olduğunda titrer.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Move IQ özelliği; yürüme, koşma, bisiklet sürme, yüzme ve kondisyon bisikleti egzersizi gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar.

Yön Belirleme: Ekran yönünü değiştirmenizi sağlar. Bu, saati tuş sol veya sağ yöne bakacak şekilde takmanızı sağlar.

Tercih Edilen Etkinlik İzleyicisi: Uygulamaya birden fazla uygulama bağlı olduğunda bu cihazın birincil etkinlik izleme cihazınız olarak ayarlanmasını sağlar.

Sesler ve Uyarılar: Alarmları ve telefon bildirimlerini özelleştirmenizi sağlar. Ayrıca, Uyku Sırasında Rahatsız Etme özelliğini de açıp kapatabilirsiniz.

Kısa Mesaj Yanıtları

Saat Formatı: Cihazın saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntüleyeceğini belirler.

Takılan Bilek: Cihazın hangi bileğe takılacağını özelleştirmenizi sağlar.

NOT: Bu ayar, güçlenme antrenmanı ve hareketler için kullanılır.

Garmin Connect Hesabınızda Kullanıcı Ayarları

Garmin Connect hesabınızdan **Ayarlar > Kullanıcı Ayarları** ögesini seçin.

İPUCU: Bazı kullanıcı ayarları vivoactive 3 Cihaz Ayarları menüsünde mevcuttur.

Kişisel Bilgiler: Doğum tarihi, cinsiyet, boy ve kilo gibi kişisel bilgilerinizi girmenizi sağlar.

Uyku: Normal uyku saatlerinizi girmenizi sağlar.

Adım Uzunluğu: Cihazınızın yürüyüş ve koşu için özel adım uzunluğunu kullanarak kat edilen mesafeyi daha doğru hesaplamasını sağlar. Bilinen bir mesafeyi ve bu mesafeyi kat etmek için gerekli adım sayısını girebilirsiniz, böylece Garmin Connect, adım uzunluğunuzu hesaplayabilir.

Birimler: Ölçü birimlerini mil veya kilometre olarak ayarlamınızı sağlar.

Kablosuz Sensörler

Cihazınız kablosuz ANT+ ile veya Bluetooth sensörleriyle kullanılabilir. Uyumluluğa ve isteğe bağlı sensörlerin satın alınmasına ilişkin daha fazla bilgi için buy.garmin.com adresini ziyaret edin.

Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme

Garmin cihazınıza ilk defa bir kablosuz ANT+ veya Bluetooth sensörü bağlarken cihazı ve sensörü eşleştirmeniz gerekir. Cihazlar eşleştirildikten sonra sensör etkin ve kapsama alanındaysa bir etkinlik başlattığınızda cihaz sensöre otomatik olarak bağlanır.

İPUCU: Bazı ANT+ sensörleri, sensör cihaz yakınında ve açıkken bir etkinliğe başladığınızda, cihazınızla otomatik olarak eşleştirilir.

- 1 Diğer kablosuz sensörlerden en az 10 m (33 fit) uzaklaşın.
- 2 Bir kalp hızı monitörü eşleştiriyorsanız kalp hızı monitörünü takın.
Kalp hızı monitörü takılı olmadığı sürece veri alıp veremez.
- 3 dokunmatik ekran basılı tutun.
- 4 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Yeni Ekle** öğelerini seçin.
- 5 Cihazı sensörün 3 m (10 fit) yakınına getirin ve cihaz sensörle eşleştirilene kadar bekleyin.
Cihaz sensöre bağlandıktan sonra ekranın üst kısmında bir simge görüntülenir.

Ayak Podu

Cihazınız ayak podu ile uyumludur. Kapalı mekanlarda antrenman yaparken ya da GPS sinyaliniz zayıfken hızı ve mesafeyi kaydetmek için GPS yerine ayak podunu kullanabilirsiniz. Ayak podu bekleme modundadır ve veri göndermeye hazırdır (kalp hızı monitörü gibi).

Herhangi bir etkinlik olmadan geçen 30 dakikadan sonra ayak podu, pil gücünden tasarruf etmek için kapanır. Pil zayıfken cihazınızda bir mesaj görüntülenir. Yaklaşık beş saatlik pil ömrü kalmıştır.

Ayak Podunu Kalibre Etme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40](#)).

Kalibrasyon faktörünüzü biliyorsanız manuel kalibrasyon önerilir. Daha önce bir ayak podunu başka bir Garmin ürünüyle eşleştirdiyse kalibrasyon faktörünüzü biliyor olabilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Ayak Podu > Kalib. Faktörü** öğesini seçin.
- 3 Kalibrasyon faktörünü ayarlayın:
 - Mesafeniz çok düşükse kalibrasyon faktörünü yükseltin.
 - Mesafeniz çok yüksekse kalibrasyon faktörünü düşürün.

Ayak Podu Kalibrasyonunu İyileştirme

Ayak podunuzu kalibre edebilmeniz için GPS sinyallerini almanız ve cihazınızı ayak poduyla eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40](#)).

Ayak podu kendi kendini kalibre eder; ancak hız, mesafe ve tempo verilerinin doğruluğunu, GPS kullanarak dış mekanda yapacağınız birkaç koşuyla artırabilirsiniz.

- 1 Gökyüzünü net bir şekilde göreceğiniz şekilde 5 dakika dışarıda durun.
- 2 Bir koşu etkinliği başlatın.
- 3 Bir pistte aralıksız olarak 10 dakika koşun.
- 4 Etkinliğinizi durdurup kaydedin.

Gerekirse kayıtlı verilere göre ayak podu kalibrasyon değeri değişebilir. Koşu stiliniz değişmediği müddetçe ayak podunuzu kalibre etmenize gerek yoktur.

İsteğe Bağlı Bisiklet Hızını veya Tempo Sensörünü Kullanma

Cihazınıza veri göndermek için uyumlu bir bisiklet hızı veya tempo sensörü kullanabilirsiniz.

- Sensörü cihazınızla eşleştirin ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40](#)).
- Tekerlek boyutunuzu ayarlayın ([Hız Sensörünü Kalibre Etme, sayfa 41](#)).
- Bisiklet sürün ([Bisiklet Sürme, sayfa 20](#)).

Hız Sensörünü Kalibre Etme

Sensörünüzü kalibre edebilmeniz için önce cihazınızı uyumlu bir hız sensörüyle eşleştirmeniz gerekir ([Kablosuz Sensörlerinizi Eşleştirme, sayfa 40](#)).

Manuel kalibrasyon isteğe bağlıdır ve doğruluk oranını artırabilir.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sensörler ve Aksesuarlar > Hız/Kadans > Tekerlek Boyutu** öğesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Tekerlek boyutunuzu otomatik olarak hesaplamak ve hız sensörünüzü kalibre etmek için **Otomatik** öğesini seçin.
 - Hız sensörünüzü manuel olarak kalibre etmek için **Manuel** öğesini seçin ve tekerlek boyutunuzu girin ([Tekerlek Boyutu ve Çevresi, sayfa 50](#)).

Durumsal Farkındalık

vivoactive 3 cihazınız, durumsal farkındalığı iyileştirmek için Varia akıllı bisiklet lambaları ve arka görünüm radarı ile birlikte kullanılabilir. Daha fazla bilgi için Varia cihazınızın kullanım kılavuzuna bakın.

NOT: Varia cihazlarını eşleştirmeden önce vivoactive 3 yazılımını güncellemeniz gerekebilir ([Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 43](#)).

tempe

tempe, bir ANT+ kablosuz sıcaklık sensörüdür. Sensörü ortam sıcaklığına maruz kalabileceği sağlam bir kayışa veya halkaya takabilirsiniz; böylece sensör, doğru sıcaklık verileri sunan güvenilir bir kaynak görevi görür. Sıcaklık verilerini tempe üzerinden görüntülemek için cihazınızı tempe ile eşleştirmelisiniz.

Cihaz Bilgileri

Cihazı Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Ekte yer alan temizleme talimatlarına bakın.

- 1 USB kablosunun küçük ucunu cihazınızın şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablosunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
- 3 Cihazı tamamen şarj edin.

Ürün Güncellemeleri

Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarınızdan aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir (*Akıllı Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 4*).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 32*).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak cihazınıza gönderir. Güncelleme, cihazı aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında cihazınız yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Cihaz yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve cihazınızı eklemeniz gerekir (*Garmin Connect Cihazını Bilgisayarınızda Kullanma, sayfa 32*).

1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu cihazınıza gönderir.

2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra cihazın bilgisayar bağlantısını kesin.

Cihazınız güncellemeyi yükler.

Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliği, yazılım sürümü, düzenleyici bilgiler ve lisans sözleşmesini görüntüleyebilirsiniz.

1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.

2 **Ayarlar > Sistem > Hakkında** ögesini seçin.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu cihazın etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

1 dokunmatik ekran basılı tutun.

2 **Sistem > Ayarlar > Hakkında** ögesini seçin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Şarj edilebilir, dahili lityum polimer pil
Pil ömrü	Akıllı saat modunda 7 güne kadar (kalp hızıyla) GPS modunda 13 saate kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 50°C (-4° - 122°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansları/protokolleri	8 dBm nominalde 2,4 GHz • ANT+ kablosuz iletişim protokolü • Bluetooth 4.2 teknolojisi -40 dBm nominalde 13,56 MHz, NFC kablosuz teknolojisi
Suya karşı dayanıklılık derecesi	Yüzme, 5 ATM ¹

¹*Cihaz 50 m derinliğe kadar basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçınınız.

Su altında tuşlara basmaktan kaçınınız.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayınız.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesnelere kullanmayınız; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamalara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözültü ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçınınız.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayınız. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayınız.

Cihazı temizleme

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

1 Cihazı, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle siliniz.

2 Silerek kurulayınız.

Temizleme işleminden sonra cihazın tamamen kurumasını sağlayınız.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidiniz.

Kayışları Değiştirme

Cihaza 20 mm kalınlığında, standart, hızlıca çıkarılabilen kayışlar takılabilir.

1 Kayışı çıkarmak için çubukta bulunan kolay sökme pimini kaydırınız.



2 Yeni kayış için çubuğun bir tarafını cihaza takınız.

3 Kolay sökme pimini kaydırınız ve çubuğu cihazın karşı tarafıyla hizalayınız.

4 Diğer kayışı değiştirmek için 1-3 arasındaki adımları tekrarlayınız.

Sorun Giderme



Akıllı telefonum cihazımla uyumlu mu?

vivoactive 3 cihazı, Bluetooth kablosuz teknolojisini kullanan akıllı telefonlarla uyumludur.

Uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidiniz.

Telefonum cihaza bağlanmıyor

Telefonunuz cihaza bağlanmıyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Akıllı telefonunuzu ve cihazınızı kapatıp yeniden açın.
- Akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi yeniden denemek için cihazınızı Garmin Connect uygulamasından ve akıllı telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Yeni bir akıllı telefon satın aldıysanız cihazınızı, artık kullanmayacağınız akıllı telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Akıllı telefonunuzu cihazın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- Eşleştirme moduna girmek için akıllı telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  veya  ögesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Hold the touchscreen, and select **Ayarlar > Bağlantı > Telefon > Telefonu Eşleştir**.

Cihazım yanlış dile ayarlanmış

Cihazınız için yanlış bir dil seçtiyseniz cihaz dili seçiminizi değiştirebilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 3 Listedeki son öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 4 Listedeki ikinci öğeye inin ve öğeyi seçin.
- 5 Tercih ettiğiniz dili seçin.

Cihazım saati doğru göstermiyor

Cihazı akıllı telefonunuzla senkronize ettiğinizde veya cihaz GPS sinyalleri aldığı anda saat ve tarih güncellenir. Saat dilimlerini değiştirdiğinizde doğru saati alması ve yaz/kış saati uygulamasına geçmesi için cihazınızı senkronize etmeniz gerekir.

- 1 dokunmatik ekran basılı tutun ve **Ayarlar > Sistem > Saat** ögesini seçin.
- 2 **Otomatik** seçeneğinin etkinleştirilmiş olduğunu doğrulayın.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Akıllı telefonunuzun yerel saati doğru şekilde görüntülediğinden emin olun ve cihazınızı akıllı telefonla senkronize edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanma, sayfa 32*).
 - Bir dış mekan etkinliğine başlayın, gökyüzünün net bir şekilde görüldüğü açık bir alana gidin ve cihazın uydu sinyallerini almasını bekleyin.

Saat ve tarih otomatik olarak güncellenir.

Pil Ömrünü Artırma

Pil ömrünü uzatmak için birkaç adım uygulayabilirsiniz.

- Ekran parlaklığı zaman aşımını azaltın (*Ekran Parlaklığı Ayarları, sayfa 38*).
- Ekran parlaklığını azaltın (*Ekran Parlaklığı Ayarları, sayfa 38*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Akıllı Telefon Bağlantısını Kapatma, sayfa 5*).
- Etkinlik izlemeyi kapatın (*Etkinlik İzleme, sayfa 11*).
- Cihazda görüntülenen akıllı telefon bildirimlerini sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 5*).
- Kalp hızı verilerini eşleştirilmiş Garmin cihazlarına yayınlamayı durdurun (*Kalp Hızını Garmin Cihazlarına Yayınlama, sayfa 10*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörünü Kapatma, sayfa 10*).

Cihazı Yeniden Başlatma

Cihazı yanıt vermiyorsa cihazı yeniden başlatmanız gerekebilir.

NOT: Cihazı yeniden başlatmak verilerinizi veya ayarlarınızı silebilir.

- 1 tuş 15 saniye boyunca basılı tutun.
Cihaz kapanır.
- 2 Cihazı çalıştırmak için tuş bir saniye boyunca basılı tutun.

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

NOT: Bu işlem, kullanıcı tarafından girilen tüm bilgileri ve etkinlik geçmişini siler. Bir Garmin Pay cüzdan ayarladıysanız varsayılan ayarları geri yüklemek cüzdanı da cihazınızdan siler.

Tüm cihaz ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

- 1 dokunmatik ekran simgesini basılı tutun.
- 2 **Ayarlar > Sistem > Fabrika Ayarları > Evet** ögesini seçin.

Uydu Sinyallerini Alma

Cihazın uydu sinyallerini alabilmesi için gökyüzünü açık bir şekilde görmesi gerekir.

- 1 Dış mekanda açık bir alana gidin.
Cihazın önü gökyüzüne doğru yönlendirilmelidir.
- 2 Cihazın uyduları bulmasını bekleyin.
Uydu sinyallerinin bulunması 30–60 saniye alabilir.

GPS Uydu Sinyali Alımını Artırma

- Cihazı sık sık Garmin Connect hesabınızla senkronize edin:
 - Cihazınızı, USB kablosunu ve Garmin Express uygulamasını kullanarak bir bilgisayara bağlayın.
 - Cihazınızı, Bluetooth özellikli akıllı telefonunuzu kullanarak Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin.
- Cihazınız, Garmin Connect hesabınıza bağlıyken birkaç günlük uydu verilerini indirerek uydu sinyallerinin hızlı bir şekilde bulunmasını sağlar.
- Cihazınızı, yüksek binalardan ve ağaçlardan uzak, açık bir alana götürün.
- Birkaç dakika boyunca sabit kalın.

Etkinlik İzleme

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

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Cihazı, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken cihazı cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı kullanırken cihazı cebinize koyun.

NOT: Cihaz; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Çıkılan kat sayısı doğru olmayabilir

Cihazınız, siz kat çıktıkça yükseklik değişikliklerini hesaplamak için dahili bir barometre kullanır. Çıkılan bir kat, 3 m'ye (10 ft) eşdeğerdir.

- Merdiven çıkarken tırabzanları tutmaktan veya basamakları atlamaktan kaçının.
- Ani rüzgarlar, yanlış veri okunmasına sebep olabileceği için rüzgarlı havalarda giysinizin koluyla ya da ceketinizle cihazı örtün.

Yoğun Olduğunuz Dakikaların ve Kalorilerin Doğruluğunu Artırma

15 dakika dışarıda yürüyerek veya koşarak bu ölçümlerin doğruluğunu artırabilirsiniz.

- 1 **Günüm** pencere ögesini görüntülemek için saat görünümünden kaydırın.
- 2 **i** ögesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sıcaklık okuması doğru değil

Vücut sıcaklığınız dahili sıcaklık sensörünün sıcaklık okumasını etkiler. En doğru sıcaklık okumasını yapmak için saati bileğinizden çıkarmalı ve 20-30 dakika beklemelisiniz.

Ayrıca saati takarken doğru ortam sıcaklığı okumalarını görüntülemek için isteğe bağlı bir tempe harici sıcaklık sensörü kullanabilirsiniz.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

Ek

Veri Alanları

Bazı veri alanları, verileri görüntülemek için ANT+ aksesuarları gerektirir.

30 Sn. Ortalama Dikey Hız: 30 saniyelik ortalama dikey hareket hızı.

500 metredeki Ort. Yürüyüş Hızı: Mevcut etkinlik için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 metredeki Tur Yürüyüş Hızı: Mevcut tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

500 m Pace: 500 metredeki mevcut kürek çekme temposu.

500 mt. Son Tur Yürüyüş Hızı: Son tur için 500 metredeki ortalama kürek çekme temposu.

Adım: Mevcut etkinlik sırasındaki adım sayısı.

Aralık Hızı: Mevcut aralık için ortalama yürüyüş hızı.

Aralıklı Kulaçlar: Mevcut aralık için toplam kulaç sayısı.

Aralıklı Mesafe/Kulaç: Mevcut aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Aralık Mesafesi: Mevcut aralık için kat edilen mesafe.

Aralıktaki Kulaç/Uzunluk: Mevcut aralık sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Aralıktaki Kulaç Hızı: Mevcut aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Aralıktaki SWOLF: Mevcut aralık için ortalama swolf puanı.

Bölgedeki Süre: Her bir kalp hızı veya güç bölgesinde geçirilen süre.

Çıkkılan Kat Sayısı: Gün içinde çıkılan toplam kat sayısı.

Dakikadaki Kat: Dakika başına çıkılan kat sayısı.

Dikey Hızı: Geçen süre zarfında yükselme veya düşme oranı.

Geçen Süre: Kaydedilen toplam süre. Örneğin, zamanlayıcı başlatarak 10 dakika koşuktan sonra 5 dakikalığına durdurup tekrar çalıştırıp 20 dakika daha koşarsanız geçen süre 35 dakikadır.

Gün batımı: GPS konumunuza göre günbatımı saati.

Gün doğumu: GPS konumunuza göre gündeğümü saati.

Günün Saati: Mevcut konumunuza ve saat ayarlarınıza (format, saat dilimi, yaz saati) göre günün saati.

Hız: Mevcut hareket hızı.

İnilen Kat Sayısı: Gün içinde inilen toplam kat sayısı.

Intrv. Süresi: Mevcut aralık için kronometre süresi.

Intrv. Uzunlukları: Mevcut aralık sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

İrtifa: Mevcut konumunuzun deniz seviyesine göre seviyesi.

Kadans: Bisiklet Sürme. Krank kolunun devir sayısı. Bu verinin görüntülenebilmesi için cihazınızın bir tempo aksesuarına bağlı olması gerekir.

Kadans: Koşu. Dakika başına adım (sağ ve sol).

Kalori: Yakılan toplam kalori miktarı.

Kalp Hızı: Dakikadaki atış (bpm) cinsinden kalp hızınız. Cihazınızın uyumlu bir kalp hızı monitörüne bağlı olması gerekir.

Kalp Hızı Bölgesi: Mevcut kalp hızı aralığınız (1 - 5). Varsayılan bölgeler, kullanıcı profili ve maksimum kalp hızınıza (220'den yaşıınız çıkarıldığında elde edilen değer) dayanır.

Kulaç/dk: Dakikadaki kulaç sayısı (spm).

Kulaç sayısı: Mevcut etkinlik için toplam kulaç sayısı.

Maksimum 24 Saat: Son 24 saatte kaydedilen maksimum sıcaklık.

Maksimum Hız: Mevcut etkinlik için en yüksek hız.

Maks Klp %: Maksimum kalp hızı yüzdesi.

Mesafe: Mevcut yol veya etkinlik için kat edilen mesafe.

Mesafe/Kulaç: Kulaç başına kat edilen mesafe.

Minimum 24 Saat: Son 24 saatte kaydedilen minimum sıcaklık.

Ort. KH Maks Yzdesi: Mevcut etkinlik için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Ort. Pace: Mevcut etkinlik için ortalama yürüyüş hızı.

Ortalama Hız: Mevcut etkinlik için ortalama hız.

Ortalama Kalp Atış Hızı: Mevcut etkinlik için ortalama kalp hızı.

Ortalama Kulaç/Uzunluk: Mevcut etkinlik sırasında uzunluk başına ortalama kulaç sayısı.

Ortalama Kulaç Hızı: Mevcut etkinlik sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Ortalama Mesafe/Kürek: Mevcut etkinlik sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Ortalama SWOLF: Mevcut etkinlik için ortalama swolf puanı. Swolf puanınız, bir uzunluk için geçen süre ile o uzunluk için atılan kulaç sayısının toplamıdır ([Yüzme Terimleri, sayfa 21](#)).

Ortalama Tempo: Bisiklet Sürme. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tempo: Koşu. Mevcut etkinlik için ortalama tempo.

Ortalama Tur Süresi: Mevcut etkinlik için ortalama tur süresi.

Son Aralıklı Kulaçlar: En son tamamlanan aralık için toplam kulaç sayısı.

Son Aralıklı Mesafe/Kulaç: En son tamamlanan aralık sırasında kulaç başına kat edilen ortalama mesafe.

Son Aralıktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan aralık sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Tur Hızı: En son tamamlanan tur için ortalama hız.

Son Tur Mesafesi: En son tamamlanan tur için kat edilen mesafe.

Son Tur Pace: En son tamamlanan tur için ortalama yürüyüş hızı.

Son Tur Süresi: En son tamamlanan tur için kronometre süresi.

Son Tur Temposu: Bisiklet Sürme. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Tur Temposu: Koşu. En son tamamlanan tur için ortalama tempo.

Son Uzunluktaki Hız: En son tamamlanan havuz uzunluğu için ortalama hız.

Son Uzunluktaki Kulaç: En son tamamlanan havuz uzunluğu için toplam kulaç sayısı.

Son Uzunluktaki Kulaç Hızı: En son tamamlanan havuz uzunluğu sırasında dakikadaki ortalama kulaç sayısı (spm).

Son Uzunluktaki SWOLF: En son tamamlanan havuz uzunluğu için swolf puanı.

Sıcaklık: Hava sıcaklığı. Vücut sıcaklığınız, sıcaklık sensörünü etkiler.

Toplam İniş: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri inilen toplam yükseklik seviyesi.

Toplam Yükselme: Etkinlik sırasında veya son sıfırlamadan beri çıkılan toplam yükseklik seviyesi.

Turda Kalp Hızı Maksimum %: Mevcut tur için maksimum kalp hızının ortalama yüzdesi.

Turdaki Adımlar: Mevcut tur sırasındaki adım sayısı.

Turdaki Ortalama Kalp Hızı: Mevcut tur için ortalama kalp hızı.

Tur Hızı: Mevcut tur için ortalama hız.

Tur Kadansı: Bisiklet Sürme. Mevcut tur için ortalama tempo.

Tur Kadansı: Koşu. Mevcut tur için ortalama tempo.

Turlar: Mevcut etkinlik için tamamlanan tur sayısı.

Tur Mesafesi: Mevcut tur için kat edilen mesafe.

Tur Pace'i: Mevcut tur için ortalama yürüyüş hızı.

Tur Süresi: Mevcut tur için kronometre süresi.

Uzunluklar: Mevcut etkinlik sırasında tamamlanan havuz uzunluğu sayısı.

Yön: Hareket ettiğiniz yön.

Yürüyüş Hızı: Mevcut yürüyüş hızı.

Zmnlıyıcı: Mevcut etkinlik için kronometre süresi.

V02 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre V02 maksimum tahminleri, standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdeler	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdeler	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

Tekerlek Boyutu ve Çevresi

Hız sensörünüz tekerlek boyutunuzu otomatik olarak algılar. Gerekirse tekerlek çevrenizi hız sensörü ayarlarında manuel olarak girebilirsiniz.

Lastik boyutu lastiğin her iki tarafında belirtilmiştir. Bu kapsamlı bir liste değildir. Ayrıca tekerleğinizin çevresini ölçebilir ya da internette bulunan hesaplayıcılardan birini kullanabilirsiniz.

Lastik Boyutu	Tekerlek Çevresi (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 İç Lastikli	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

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

Sembol Açıklamaları

Bu sembolleri cihazda veya aksesuar etiketlerinde görebilirsiniz.



WEEE atık imha ve geri dönüşüm sembolü. WEEE sembolü, Elektrikli ve Elektronik Ekipman Atıkları (WEEE) kapsamındaki 2012/19/EU AB direktifine uygun olarak ürüne eklenmiştir. Bu, ürünün yanlış bertaraf edilmesini engellemek, yeniden kullanımı ve geri dönüşümü desteklemeye yöneliktir.

