GARMIN

APPROACH® S44

Ρολόι Γκολφ

Εγχειρίδιο Κατόχου

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα 2
Παρουσίαση 6
Επισκόπηση συσκευής 6
Έναρξη χρήσης 6
Χρήση των λειτουργιών του ρολογιού 7
Αντιστοίχιση τηλεφώνου 7
Φόρτιση του ρολογιού 7
Ενημερώσεις προϊόντος 8
Ρύθμιση του Garmin Express™ 8
Παιχνίδι Γκολφ 9
Μενού Γκολφ 10
Προβολή του Green 11
Παγίδες και Layups 11
Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής 11
Αλλαγή τρύπας 12
Καταγραφή Βαθμολογίας 12
Ενεργοποίηση καταγραφής στατιστικών 12
Ορίστε την μέθοδο καταγραφής 13
Ιστορικό Βαθμολογίας 14
Ενεργοποίηση καταγραφής Handicap 14
Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζας 15
Προβολή πληροφοριών γύρου 15
Προβολή μετρημένων βολών 15
Χειροκίνητη προσθήκη βολής 16
Προβολή στατιστικών μπαστουνιών 16
Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων 16
Χρήση μεγάλων αριθμών 17
Εικονίδια απόστασης PlaysLike 17
Ολοκλήρωση γύρου 17
Συνδεσιμότητα 18
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου 18
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth 18
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε 19
Απενεργοποίηση της συνδεσιμότητας Bluetooth στο τηλέφωνό σας 19

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο 20
Εύρεση του τηλεφώνου σας 20
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή 20
Εφαρμογή Garmin Golf 20
Εφαρμογή Garmin Connect 21
Γρήγορες ματιές 23
Προβολή της λίστας γρήγορων ματιών 24
Προσαρμογή των γρήγορων ματιών 24
Στοιχεία ελέγχου 25
Προσαρμογή του μενού των στοιχείων ελέγχου 26
Δραστηριότητες 26
Έναρξη δραστηριότητας 26
Διακοπή δραστηριότητας 26
Έναρξη κολύμβησης σε πισίνα 27
Ορολογία κολύμβησης 27
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους 28
Ρολόγια 28
Ρύθμιση ειδοποίησης 28
Χρήση του χρονόμετρου 28
Έναρξη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης 29
Παρακολούθηση δραστριότητας 29
Αυτόματος στόχος 29
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων 29
Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης 29
Λεπτά έντασης 30
Move IQ® 30
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας 30
Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας 30
Προσαρμογή της συσκευής σας 31
Αλλαγή του καντράν ρολογιού 31
Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού 31
Επεξεργασία του καντράν ρολογιού 32
Ρυθμίσεις γκολφ 32
Ρυθμίσεις Βαθμολογίας 33
Αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών 34
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογών 34

Προσαρμογή οθόνης δεδομένων ... 35
Ρυθμίσεις δορυφόρου ... 35
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας ... 36
Προφίλ Χρήστη ... 37
Ρύθμιση του προφίλ σας χρήστη ... 37
Ρυθμίσεις Φύλου ... 38
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας ... 38
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης ... 39
Ανίχνευση συμβάντος ... 39
Αίτημα Βοήθειας ... 40
Ενεργοποίηση LiveTrack ... 41
Ρυθμίσεις Συστήματος ... 41
Ρυθμίσεις ώρας ... 42
Προσαρμογή των ρυθμίσεων οθόνης ... 42
Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας ... 43
Αλλαγή των μονάδων μέτρηση ... 43
Ορισμός κωδικού πρόσβασης στο ρολόι ... 43
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων ... 44
Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος ... 45
Πληροφορίες Συσκευής ... 45
Πληροφορίες για την οθόνη Amoled ... 45
Αλλαγή στα λουράκια ... 45
Τεχνικά Χαρακτηριστικά ... 46
Πληροφορίες μπαταρίας ... 46
Φροντίδα συσκευής ... 47
Καθαρισμός του ρολογιού ... 47
Μακροχρόνια αποθήκευση ... 48
Πληροφορίες συσκευής ... 48
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα ... 48
Διαγραφή Δεδομένων ... 48
Διαγραφή αρχείων ... 48
Αντιμετώπιση προβλημάτων ... 49
Λήψη περισσότερων πληροφοριών ... 49
Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας ... 49
Η συσκευή μου δεν μπορεί να βρει κοντινά γήπεδα γκολφ ... 50

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου; 50
Το κινητό μου δεν συνδέεται με το ρολόι μου 50
Η συσκευή μου έχει λάθος γλώσσα 51
Η συσκευή μου δείχνει λάθος μονάδα μέτρησης 51
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας 51
Λήψη δορυφορικού σήματος 51
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS 52
Παρακολούθηση δραστηριότητας 52
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου 52
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής 52
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect™ δεν συμφωνούν 53
Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν 53
Παράρτημα 53
Πεδία δεδομένων 53
Μέγεθος και διάμετρος τροχών 56

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Επισκόπηση συσκευής

①**Οθόνη αφής:** Πατήστε επάνω για να ορίστε μια επιλογή από το μενού.

Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στις λίστες και στα μενού.

②**Επάνω κουμπί**: Πατήστε για να ξεκινήσετε ένα γύρο γκολφ.

Πατήστε για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή εφαρμογή.

Πατήστε παρατεταμένα για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου και τις ρυθμίσεις του ρολογιού.

③**Κάτω κουμπί**: Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Κατά την διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε για να καταγράψετε έναν γύρο ή μια παύση.

Έναρξη χρήσης

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το ρολόι, θα πρέπει να εκτελέσετε αυτές τις ενέργειες για να το ρυθμίσετε και για να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

1. Πατήστε παρατεταμένα το για να θέσετε σε λειτουργία το ρολόι.
2. Απαντήστε στα ζητούμενα του ρολογιού για την επιθυμητή γλώσσα, για τις μονάδες μέτρησης και την απόσταση driver.
3. Αντιστοιχίστε το τηλέφωνό σας.

Η αντιστοίχιση του τηλεφώνου σας δίνει πρόσβαση στον συγχρονισμό των καρτών βαθμολογίας, των ειδοποιήσεων και πολλά άλλα.

4. Φορτίστε το ρολόι πλήρως για να έχετε επαρκή μπαταρία για ένα γύρο γκολφ.

Χρήση των λειτουργιών του ρολογιού

- Από το watch face, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στις λίστες.
  Το ρολόι σας διαθέτει προεγκατεστημένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες.
- Από το watch face, πατήστε και επιλέξτε για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή να ανοίξετε μια εφαρμογή.
- Πατήστε παρατεταμένα το και επιλέξτε Ρυθμίσεις για να προσαρμόσετε και να διαμορφώσετε το watch face.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες στο ρολόι σας, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Golf™, αντί από τις ρυθμίσεις Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.

❖ Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το ✓ όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.

Σημείωση: Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα και να επιλέξετε **Ρυθμίσεις** > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοίχιση Τηλεφώνου.**

❖ Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

Φόρτιση του ρολογιού

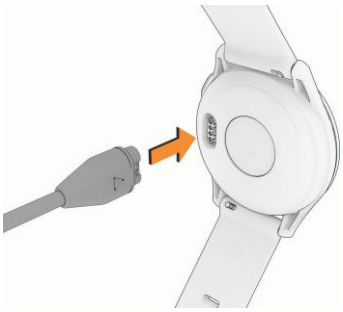
⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού.

1. Συνδέστε το καλώδιο (άκρο ▲) στη θύρα φόρτισης του ρολογιού σας.



2. Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.
   Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Ενημερώσεις προϊόντος

Στον υπολογιστή σας εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Golf™.

Αυτό σας δίνει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Αποθήκευση δεδομένων στην εφαρμογή Garmin Golf
- Καταχώρηση Προϊόντος

Ρύθμιση του Garmin Express™

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

Παιχνίδι Γκολφ

Προτού ξεκινήσετε να παίζετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι σας.

1. Πατήστε ⍥
2. Επιλέξτε Παιχνίδι Γκολφ.

   Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, αν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά σας.
3. Εάν εμφανιστεί λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από την λίστα.
4. Επιλέξτε ✔ για να καταγράψετε την βαθμολογία.
5. Επιλέξτε ένα tee box.

   Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών της τρύπας.

①	Αριθμός τρέχουσας τρύπας
②	Par της τρύπας
③	Χάρτης της τρύπας
④	Αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος του green.

Σημείωση: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος του green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

6. Ορίστε μια επιλογή:
   - Πατήστε στις αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο ή το πίσω μέρος του green για να δείτε την απόσταση PlaysLike.
   - Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω στις αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο ή το πίσω μέρος του green για να δείτε πρόσθετα δεδομένα συμπεριλαμβανομένων της βαθμολογίας handicap και των συντελεστών PlayLike.
   - Ακουμπήστε στον χάρτη για προβολή λεπτομερειών ή μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής.
   - Ακουμπήστε στον χάρτη και επιλέξτε ∧ ή ∨ για να δείτε την τοποθεσία και την απόσταση από ένα layup ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος μιας παγίδας.

- Πατήστε ⍒ για να ανοίξτε το μενού γκολφ.

Όταν μετακινήστε στην επομένη τρύπα, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα για να εμφανίσει τις πληροφορίες της νέας τρύπας.

Μενού Γκολφ

Κατά την διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε ⍒ για πρόσβαση σε πρόσθετες λειτουργίες στο μενού γκολφ.

Προβολή Green: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε την θέση της πινέζας για να έχετε μια πιο ακριβή μέτρηση απόστασης.

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε την τρύπα χειροκίνητα.

Αλλαγή Green: Σας επιτρέπει να αλλάξετε green όταν είναι διαθέσιμα περισσότερα από ένα green για μια τρύπα.

Πίνακας Βαθμολογίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο.

PinPointer: Η PinPointer λειτουργία είναι μια πυξίδα που δείχνει τη θέση της πινέζας όταν δεν λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αυτοκινητάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αυτοκινητάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

Πληροφορίες γύρου: Δείχνει την βαθμολογία σας, τα στατιστικά σας και τις πληροφορίες βημάτων.

Τελευταία βολή: Δείχνει την απόσταση από την προηγούμενη καταγεγραμμένη βολή με την λειτουργία Garmin AutoShot™. Μπορείτε να καταγράψετε και χειροκίνητα μια βολή.

Στατιστικά μπαστουνιών: Δείχνει τα στατιστικά σας από κάθε μπαστούνι. Εμφανίζεται όταν συνδέετε αξεσουάρ μπαστουνιών Approach ή ενεργοποιείτε ρυθμίσεις υπόδειξης μπαστουνιών.

Προσαρμοσμένοι Στόχοι: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε μια θέση, όπως ένα αντικείμενο ή εμπόδιο, για την τρέχουσα τρύπα.

Ανατολή & Δύση: Δείχνει την ώρα ανατολής, δύσης και του λυκόφωτος για την τρέχουσα μέρα.

Ρυθμίσεις: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις για την δραστηριότητα γκολφ.

Τέλος Γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή του Green

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να δείτε το green από πιο κοντά και να μετακινήσετε την καρφίτσα για ακριβέστερη μέτρηση της απόστασης.

1. Πατήστε .
2. Επιλέξτε **Προβολή Green.**
3. Ακουμπήστε ή σύρετε το για να μετακινήσετε την θέση της πινέζας.

   Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών της τρύπας ενημερώνονται σύμφωνα με τη νέα θέση της πινέζας. Η θέση της πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Παγίδες και Layups

Μπορείτε να πατήστε πάνω στον χάρτη για να δείτε παγίδες και layups για την τρέχουσα τρύπα.

①	Ο τύπος της παγίδας ή η απόσταση του layup
②	Η θέση της παγίδας ή του layup
③	Η απόσταση από το layup ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος της παγίδας
④	Βελάκια που μπορείτε να πατήσετε για να δείτε άλλες παγίδες ή layups για την τρύπα

Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής

Κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την στόχευση αφής για να μετρήσετε την απόσταση για οποιοδήποτε σημείο στον χάρτη.

Σημείωση: Αυτή η λειτουργία απαιτεί ενεργή συνδρομή Garmin Golf™.

1. Κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού γκολφ, πατήστε στον χάρτη.

2. Πατήστε στον χάρτη για να τοποθετήσετε τον κύκλο στόχευσης ⌖.

   Μπορείτε να δείτε την απόσταση από την τρέχουσα θέση σας έως τον κύκλο στόχευσης, καθώς και από τον κύκλο στόχευσης έως την πινέζα.

Αλλαγή τρύπας

Μπορείτε να αλλάξετε τρύπα χειροκίνητα από την οθόνη προβολής τρύπας.

1. Πατήστε ⍥
2. Επιλέξτε **Αλλαγή Τρύπας**
3. Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να επιλέξετε την τρύπα

Καταγραφή Βαθμολογίας

1. Πατήστε ⍥
2. Επιλέξτε **Κάρτα Βαθμολογίας**
   Σημείωση: Αν η βαθμολογία δεν έχει ενεργοποιηθεί, μπορείτε να επιλέξετε **Έναρξη Βαθμολογίας**
3. Επιλέξτε μια τρύπα
4. Επιλέξτε – ή + για να ορίσετε την βαθμολογία

Ενεργοποίηση καταγραφής στατιστικών

Όταν ενεργοποιείτε την καταγραφή στατιστικών στη συσκευή, μπορείτε να δείτε τα στατιστικά σας για τον τρέχοντα γύρο. Μπορείτε να συγκρίνετε γύρους και να παρακολουθείτε τη βελτίωσή σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf™.

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ρυθμίσεις Γκολφ** > **Βαθμολογία** > **Έναρξη Καταγραφής**

❖ *Καταγραφή Στατιστικών*

Προτού μπορέσετε να καταγράψετε τα στατιστικά, θα πρέπει να ενεργοποιήσετε την καταγραφή στατιστικών.

1. Από την κάρτα βαθμολογίας, επιλέξτε μια τρύπα.
2. Εισάγετε τον συνολικό αριθμό των βολών που πραγματοποιήθηκαν, συμπεριλαμβανομένων των putts και επιλέξτε **Επόμενο**.
3. Ορίστε τον αριθμό των putts που πραγματοποιήθηκαν και επιλέξτε **Επόμενο**.

Σημείωση: Ο αριθμός των putts που πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιείτε μόνο σαν καταγραφή στατιστικών και δεν αυξάνει την βαθμολογία σας.

4. Αν χρειαστεί, ορίστε μια επιλογή:

   Σημείωση: Αν βρίσκετε στην τρύπα par 3 ή χρησιμοποιείτε αισθητήρες Approach, οι πληροφορίες fairway δεν εμφανίζονται.

   - Αν η μπάλα σας χτυπήσει το fairway, επιλέξτε ↑.
   - Αν η μπάλα σας αστόχησε στο fairway, επιλέξτε ↰ ή ↱.

5. Αν χρειαστεί, εισαγάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων ποινής.

Ορίστε την μέθοδο καταγραφής

Μπορείτε να αλλάξετε την μέθοδο που το ρολόι χρησιμοποιεί για την καταγραφή της βαθμολογίας.

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ρυθμίσεις Γκολφ** > **Βαθμολογία** > **Μέθοδος Καταγραφής Βαθμολογίας.**
3. Επιλέξτε μέθοδο καταγραφής βαθμολογίας.

❖ *Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford*

Όταν επιλέγετε τη μέθοδο βαθμολογίας Stableford, απονέμονται πόντοι με βάση τον αριθμό χτυπημάτων σε σχέση με το par. Στο τέλος ενός γύρου, κερδίζει η υψηλότερη βαθμολογία. Η συσκευή απονέμει πόντους όπως καθορίζεται από την Αμερικανική Ένωση του Γκολφ. Η βαθμολογία για ένα παιχνίδι με βαθμολογία Stableford εμφανίζει πόντους και όχι χτυπήματα.

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 περισσότερα over
1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

Ιστορικό Βαθμολογίας

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, το ρολόι σας εμφανίζει ένα χρώμα ① δίπλα σε κάθε μία από τις ενδείξεις τρύπας ② κατά μήκος της στεφάνης για να υποδείξει τη βαθμολογία σας σε αυτήν την τρύπα.

Χρώμα	Χτυπήματα σε σχέση με το par
Μωβ	5 ή περισσότερα over
Ροζ	4 over
Κόκκινο	3 over
Πορτοκαλί	2 over
Κίτρινο	1 over
Πράσινο	Par
Γαλάζιο	1 under
Σκούρο μπλε	2 ή περισσότερα under

Ενεργοποίηση καταγραφής Handicap

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ρυθμίσεις Γκολφ** > **Βαθμολογία** > **Βαθμολογία Handicap**
3. Ορίστε μια επιλογή:
    - Επιλέξτε **Χρήση Garmin Golf** για να χρησιμοποιήσετε το handicap που έχει διαμορφωθεί στην εφαρμογή Garmin Golf™.
    - Επιλέξτε **Τοπικό Handicap** για να εισαγάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων που θα αφαιρεθούν από το συνολικό σκορ του παίκτη.
    - Επιλέξτε **Δείκτη/Κλίση** για να εισαγάγετε τον δείκτη Handicap του παίκτη και να υπολογίσετε το χάντικαπ γηπέδου για τον παίκτη.

      Σημείωση: Η Βαθμολογία Κλίσης υπολογίζεται αυτόματα με βάση την επιλογή του tee box σας.

Μπορείτε να σύρετε προς τα κάτω στην οθόνη πληροφοριών της τρύπας για να δείτε τον αριθμό των χτυπημάτων Handicap και τη βαθμολογία του Handicap σας. Το εμφανίζει το προσαρμοσμένο ως προς την Handicap βαθμολογία σας για τον γύρο.

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζας

Η λειτουργία PinPointer αποτελεί μια πυξίδα που παρέχει καθοδήγηση κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε τη βολή σας, ακόμα και αν βρίσκεστε μέσα σε δέντρα ή σε μια βαθιά παγίδα άμμου.

1. Πατήστε ⍥
2. Επιλέξτε **PinPointer**
   Το βέλος δείχνει προς την θέση της πινέζας.

Προβολή πληροφοριών γύρου

Κατά την διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να δείτε την βαθμολογία σας, τα στατιστικά σας και πληροφορίες βημάτων.

1. Πατήστε ⍥
2. Επιλέξτε **Πληροφορίες Γύρου**
3. Σύρετε προς τα πάνω

Προβολή μετρημένων βολών

Η συσκευή σας διαθέτει αυτόματο εντοπισμό και καταγραφή βολών. Κάθε φορά που πραγματοποιείτε μια βολή κατά μήκος του fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας, ώστε να μπορείτε να την προβάλετε αργότερα.

Συμβουλή: Ο αυτόματος εντοπισμός βολής λειτουργεί καλύτερα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του χεριού που προηγείται και έχετε καλή επαφή με την μπάλα. Τα putts δεν εντοπίζονται.

1. Κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού γκολφ, πατήστε το ⍥.
2. Επιλέξτε **Τελευταία Βολή.**
   Εμφανίζεται η απόσταση από την τελευταία βολή σας.
   Σημείωση: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπάτε ξανά την μπάλα, όταν κάνετε putt στο green ή όταν μεταβαίνετε στην επόμενη τρύπα.

3. Επιλέξτε ^ > **Προβολή Περισσότερων** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις των βολών.
   Σημείωση: Εμφανίζεται επίσης η απόσταση από την πιο πρόσφατη βολή στο πάνω μέρος της οθόνης προβολής πληροφοριών τρύπας.

Χειροκίνητη προσθήκη βολής

Μπορείτε να προσθέσετε χειροκίνητα μια βολή, εάν η συσκευή δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε **Τελευταία Βολή** > ^ > **Προσθήκη Βολής.**
3. Επιλέξτε το ✓ για να ξεκινήσετε μια νέα βολή από την τρέχουσα τοποθεσία σας.

Προβολή στατιστικών μπαστουνιών

Προτού μπορέσετε να δείτε τα στατιστικά των μπαστουνιών, πρέπει να αντιστοιχίσετε τα αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών Approach® ή να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Προτροπή μπαστουνιού.

Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να βλέπετε τα στατιστικά των μπαστουνιών σας, όπως την απόσταση και πληροφορίες ακρίβειας.

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε **Στατιστικά Μπαστουνιών.**
3. Επιλέξτε ένα μπαστούνι.
4. Σύρετε προς τα πάνω.

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε έναν γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και πέντε προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα. Η αποθήκευση ενός στόχου χρησιμεύει για την καταγραφή αντικειμένων ή εμποδίων που δεν εμφανίζονται στον χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις από αυτούς τους στόχους από την οθόνη κινδύνων και layup.

1. Σταθείτε κοντά στον στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

   Σημείωση: Δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε έναν στόχο που βρίσκεται μακριά από την τρέχουσα επιλεγμένη τρύπα.

2. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε
3. Επιλέξτε **Προσαρμογή Στόχων**

4. Επιλέξτε έναν τύπο στόχου

Χρήση μεγάλων αριθμών

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη προβολής τρύπας.

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Μεγάλοι Αριθμοί**
3. Πατήστε το .
   Οι αποστάσεις από το μπροστινό, το μεσαίο και το πίσω μέρος του green εμφανίζονται σε μεγάλη γραμματοσειρά.

4. Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες.

Εικονίδια απόστασης PlaysLike

Η λειτουργία απόστασης PlaysLike λαμβάνει υπόψη τις αλλαγές υψομέτρου στο γήπεδο, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση μέχρι το green. Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να πατήσετε πάνω σε μια απόσταση μέχρι το green για να δείτε την απόσταση PlaysLike.

Σημείωση: Η λειτουργία αυτή απαιτεί ενεργή συνδρομή Garmin Golf™.

▲: Η απόσταση είναι μεγαλύτερη από την αναμενόμενη λόγω αλλαγής στο υψόμετρο.

M: Η απόσταση είναι η αναμενόμενη.

▼: Η απόσταση είναι μικρότερη από την αναμενόμενη λόγω αλλαγής στο υψόμετρο.

Ολοκλήρωση γύρου

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε **End Round**.

3. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω.
4. Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να αποθηκεύσετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
    - Για να επεξεργαστείτε την κάρτα βαθμολογίας σας, επιλέξτε **Επεξεργασία Βαθμολογίας.**
    - Για να απορρίψετε τον γύρο και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη**.
    - Για να θέσετε σε παύση τον γύρο και να τον συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε **Παύση**.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας όταν

το αντιστοιχίζετε με το συμβατό σας τηλέφωνο.

Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας Approach® όταν το αντιστοιχίζετε μέσω της εφαρμογής Garmin Golf™.

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Golf.
- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect™.
- Γρήγορες ματιές.
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου.
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι Approach® με ένα συμβατό τηλέφωνο.

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⌚
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις & Προειδοποιήσεις** > **Έξυπνες Ειδοποιήσεις.**
3. Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Γενική Χρήση** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη λειτουργία ρολογιού.
- Επιλέξτε **Κατά την διάρκεια μιας δραστηριότητας** για να ορίσετε τις προτιμήσεις για τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την καταγραφή μιας δραστηριότητας.
- Επιλέξτε **Κατά την διάρκεια του ύπνου** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Μην Ενοχλείτε**.
- Επιλέξτε **Απόρρητο** για να ορίσετε μια προτίμηση απορρήτου.

❖ *Διαχείριση Ειδοποιήσεων*

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι Approach® S44.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android™, από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε ••• > **Ρυθμίσεις** > **Ειδοποιήσεις**.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε για να απενεργοποιήσετε τον οπίσθιο φωτισμό και τις ειδοποιήσεις δόνησης. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία ενώ κοιμάστε ή παρακολουθείτε μια ταινία.

Σημείωση: Μπορείτε να ορίσετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας στις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας στο Garmin Connect™.

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⌚
2. Επιλέξτε **Μην Ενοχλείτε**

Απενεργοποίηση της συνδεσιμότητας Bluetooth στο τηλέφωνό σας

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⌚
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Τηλέφωνο** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε την σύνδεση Bluetooth του τηλεφώνου στο Approach ρολόι σας.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το τηλέφωνό σας, για να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι Approach® S44 ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του αντιστοιχισμένου τηλεφώνου σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®.

Σημείωση: Οι ειδοποιήσεις σύνδεσης με τηλέφωνο είναι απενεργοποιημένες από προεπιλογή.

1. Πατήστε παρατεταμένα το
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Τηλέφωνο** > **Ειδοποιήσεις Συνδεσιμότητας**

Εύρεση του τηλεφώνου σας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα

χαμένο τηλέφωνο που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

1. Κρατήσετε πατημένο το
2. Επιλέξτε
   Εμφανίζονται γραμμές ισχύος σήματος στην οθόνη του Approach® S44 και ακούγεται μια ηχητική ειδοποίηση στο τηλέφωνό σας.
   Οι γραμμές αυξάνονται καθώς μετακινείστε πιο κοντά στο τηλέφωνό σας.
3. Πατήστε το για να σταματήσει η αναζήτηση.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι σας σε πολλές εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή Garmin®, χρησιμοποιώντας τον ίδιο λογαριασμό Garmin.

Εφαρμογή Garmin Golf

Η εφαρμογή Garmin Golf σάς επιτρέπει να μεταφορτώνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συσκευή Approach® S44, ώστε να βλέπετε λεπτομερή στατιστικά στοιχεία και

αναλύσεις βολών. Οι παίκτες γκολφ μπορούν να ανταγωνίζονται μεταξύ τους σε διαφορετικά γήπεδα χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf. Περισσότερα από 43.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν.

Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις. Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες για τη συσκευή Approach S44 με συνδρομή Garmin Golf, όπως πιο λεπτομερείς χάρτες γηπέδων, δεδομένα περιγραμμάτων green και στόχευση αφής και απόσταση PlaysLike.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect™ σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Εφαρμογή Garmin Connect

Όταν αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Golf™, δημιουργείται αυτόματα ένας λογαριασμός Garmin Connect. Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με τον λογαριασμό σας στο Garmin Connect. Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Connect από το app store του τηλεφώνου σας.

Ο λογαριασμός σας στο Garmin Connect σάς επιτρέπει να παρακολουθείτε την απόδοση της φυσικής σας κατάστασης και της ευεξίας σας, καθώς και να συνδέεστε με τους φίλους σας. Σας παρέχει τα εργαλεία για να καταγράφετε, να αναλύετε, να μοιράζεστε και να ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον. Μπορείτε να καταγράφετε τις δραστηριότητες του ενεργού τρόπου ζωής σας, συμπεριλαμβανομένων του τρεξίματος, της ποδηλασίας, της κολύμβησης και άλλων.

Αποθηκεύστε τις δραστηριότητές σας: Αφού ολοκληρώσετε και αποθηκεύσετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα με το ρολόι σας, μπορείτε να την ανεβάσετε στον λογαριασμό σας στο Garmin Connect και να την κρατήσετε για όσο διάστημα επιθυμείτε.

Αναλύστε τα δεδομένα σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη φυσική σας κατάσταση και τις δραστηριότητές σας σε εξωτερικούς χώρους, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου, της απόστασης, των θερμίδων που κάψατε, μιας πανοραμικής προβολής χάρτη, καθώς και διαγραμμάτων ρυθμού και ταχύτητας. Μπορείτε επίσης να προβάλετε προσαρμόσιμες αναφορές.

Παρακολουθήστε την πρόοδό σας: Μπορείτε να καταγράφετε τα καθημερινά σας βήματα, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τις επαφές σας και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Κοινοποιήστε τις δραστηριότητές σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα καθημερινά σας βήματα, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τις επαφές σας και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

❖ *Χρήση της εφαρμογής στο smartphone*

Αφού αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με το smartphone σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές Garmin Golf™ και Garmin Connect για να μεταφορτώσετε όλα τα δεδομένα σας στον λογαριασμό σας στην Garmin®.

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Golf ή την Garmin Connect στο smartphone σας.
   Συμβουλή: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοιχτή ή να λειτουργεί στο παρασκήνιο.
2. Φέρτε τη συσκευή σας σε απόσταση έως 10 m από το smartphone σας. Η συσκευή σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα σας με τον λογαριασμό σας.

❖ *Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση των εφαρμογών smartphone*

Αφού αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με το smartphone σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές Garmin Golf™ και Garmin Connect για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας.

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με μία από τις εφαρμογές.

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

1. Συνδέστε το Garmin Golf ρολόι σας στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
2. Επισκεφτείτε την σελίδα **garmin.com/express.**
3. Κάντε λήψη και εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express.
4. Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express και επιλέξτε **Προσθήκη Συσκευής.**
5. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

❖ *Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express™*

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας.

1. Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

   Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το

στέλνει στο ρολόι σας.

2. Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε το ρολόι από τον υπολογιστή σας.

   Το ρολόι σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες.

Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα γρήγορων ματιών χειροκίνητα.

Όνομα	Περιγραφή
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Γκολφ	Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.
Επιδόσεις γκολφ	Εμφανίζει στατιστικά επιδόσεων γκολφ που σας βοηθούν να παρακολουθείτε και να κατανοείτε τη βελτίωση του τρόπου παιχνιδιού σας στο γκολφ.
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Λεπτά έντασης	Καταγράφει το χρόνο που αφιερώσατε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης, το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, καθώς και την πρόοδό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Τελευταία δραστηριότητα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Προβολή της λίστας γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές δίνουν άμεση πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίσετε το ρολόι σας, μπορείτε να προβάλλετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως ειδοποιήσεις, τον καιρό και συμβάντα ημερολογίου.

1. Από το watch face, σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
2. Το ρολόι περιηγείται στη λίστα των γρήγορων ματιών και εμφανίζει μια σύνοψη δεδομένων για κάθε ματιά.

3. Πατήστε πάνω στην οθόνη αφής για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για τις γρήγορες ματιές.
4. Ορίστε μια επιλογή:
    - Σύρετε προς τα πάνω για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με μια γρήγορη ματιά.
    - Πατήστε ⌚ για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή των γρήγορων ματιών

1. Σύρετε προς τα πάνω ή προς τα κάτω για να δείτε μια γρήγορη ματιά.
2. Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
3. Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να αλλάξετε τοποθεσία σε μια γρήγορη ματιά, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και σύρτε την προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
    - Για να αφαιρέσετε μια γρήγορη ματιά από την λίστα, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε 🗑.
    - Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στην λίστα, επιλέξτε **Προσθήκη** και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σάς επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση σε λειτουργίες και επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αναδιατάξετε και να αφαιρέσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Πατήστε παρατεταμένα το .

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα
	Εξοικ. Μπαταρίας	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.
	Φωτεινότητα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε την φωτεινότητα της οθόνης.
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ένα ξυπνητήρι, ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.
	Εύρεση του τηλεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth®. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού Approach και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.
	Κλείδωμα συσκευής	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Σύνδεση τηλεφώνου	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
	Λειτουργία ύπνου	Επιλέξτε για ενεργοποίηση της λειτουργίας ύπνου.
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.

Προσαρμογή του μενού των στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών στο μενού στοιχείων ελέγχου.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
3. Επιλέξτε τη συντόμευση που θέλετε να προσαρμόσετε.
4. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου, σύρετε τη συντόμευση προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
   - Για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε το .
5. Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη**, για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Δραστηριότητες

Έναρξη δραστηριότητας

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

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε το .
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
4. Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιστο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμο το ρολόι.
5. Πατήστε για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
   Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Διακοπή δραστηριότητας

1. Πατήστε το .
2. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε το ✓.
   - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε .
   - Για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το .

Έναρξη κολύμβησης σε πισίνα

Σημείωση: Η οθόνη αφής δεν είναι διαθέσιμη κατά την διάρκεια κολυμβητικών δραστηριοτήτων.

1. Πατήστε .
2. Επιλέξτε .
3. Επιλέξτε **Πισίνα**.
4. Επιλέξτε το μέγεθος της πισίνας ή εισάγετε ένα προσαρμοσμένο μέγεθος.
5. Πατήστε για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
6. Ξεκινήστε την κολύμβηση.
   Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη.
7. Πατήστε το όταν ξεκουράζεστε.
   Συμβουλή: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης, ώστε το ρολόι να εντοπίζει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης.
   Εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.
8. Πατήστε το για να ξεκινήσει ξανά το χρονόμετρο διαστήματος.
9. Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε το για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
10. Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, πατήστε παρατεταμένα το
    - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, σύρετε προς τα κάτω και πατήστε το .

Ορολογία κολύμβησης

Μήκος: Μία διαδρομή έως το τέρμα της πισίνας.

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

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

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

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Το ρολόι Approach® διαθέτει προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

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

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Ειδοποιήσεις** > **Προσθήκη Ειδοποίησης.**
3. Εισαγάγετε χρόνο.
4. Επιλέξτε την ειδοποίηση.
5. Επιλέξτε **Επανάληψη** και ορίστε μια επιλογή.
6. Πατήστε **Ετικέτα** και στη συνέχεια επιλέξτε μια περιγραφή για την ειδοποίηση.

Χρήση του χρονόμετρου

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Χρονόμετρο**.
3. Για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το .
4. Για να ξεκινήσετε ξανά το χρονόμετρο γύρων, πατήστε το .
   Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου συνεχίζει να εκτελείται.
5. Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, πατήστε το .
6. Ορίστε μια επιλογή:
   - Για να μηδενίσετε το χρονόμετρο, σύρετε προς τα κάτω.
   - Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Αποθήκευση**.
   - Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Επισκόπηση γύρων.**
   - Για να βγείτε από το χρονόμετρο, σύρετε προς τα επάνω και επιλέξτε **Τέλος**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥.
2. Επιλέξτε **Ρολόγια** > **Αντίστροφο Χρονόμετρο**.
3. Πληκτρολογήστε τον χρόνο και επιλέξτε το ✓.
4. Πατήστε το ⍥.

Παρακολούθηση δραστριότητας

Αυτόματος στόχος

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

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

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού.

Η ειδοποίηση μετακινήσεων σάς υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται ένα μήνυμα. Επίσης, το ρολόι δονείται, αν είναι ενεργοποιημένη η δόνηση.

Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών) ή ολοκληρώστε τις κινήσεις που προτείνονται στην οθόνη για να ακυρώσετε την ειδοποίηση δραστηριοποίησης.

Ενεργοποίηση της Ειδοποίησης μετακίνησης

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Γνωστοποιήσεις και ειδοποιήσεις** > **Υγεία και ευεξία** > **Ειδοποίηση κίνησης** > **Ενεργοποίηση**.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως τα Centers for Disease Control and Prevention των Η.Π.Α., η American Heart Association®και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα.

Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τα λεπτά έντασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να επιτύχετε τον στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, περπατώντας γρήγορα για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά.

Move IQ®

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect™ ή στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων του ρολογιού. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Πατήστε παρατεταμένα το ⍥ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Κατ.ημερ.δραστηριότητας**.

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες παρακολούθησης δραστηριότητας.

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

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στο ρολόι σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει αυτόματα χρονομετρημένες δραστηριότητες, όταν η λειτουργία Move IQ εντοπίζει ότι περπατάτε ή τρέχετε. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την παρακολούθηση δραστηριότητας, τα βήματα, τα λεπτά έντασης, η παρακολούθηση ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.

1. Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το ⍥.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Κατ.ημερ.δραστηριότητας** > **Κατάσταση** > **Απενεργοποίηση**.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε αρκετά προεγκατεστημένα καντράν ρολογιού. Μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε ένα καντράν ρολογιού που υπάρχει ήδη ή να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Καντράν ρολογιού.**
3. Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
4. Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Δημιουργία προσαρμοσμένου καντράν ρολογιού

Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα νέο καντράν ρολογιού επιλέγοντας διάταξη, χρώματα και άλλα δεδομένα.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Καντράν ρολογιού.**
3. Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε +.
4. Επιλέξτε τον τύπο του καντράν ρολογιού.
5. Επιλέξτε τον τύπο φόντου.
6. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές φόντου και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο φόντο.
7. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μεταβείτε με κύλιση στο αναλογικό και ψηφιακό καντράν και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο καντράν.
8. Επιλέξτε κάθε πεδίο δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε και κατόπιν επιλέξτε τα δεδομένα που θα εμφανιστούν σε αυτό.
   Ένα πράσινο περίγραμμα υποδεικνύει τα προσαρμόσιμα πεδία δεδομένων για αυτό το καντράν.
9. Σύρετε προς τα αριστερά για να προσαρμόσετε τους δείκτες ρολογιού.
10. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στους δείκτες ρολογιού.
11. Σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να μετακινηθείτε με κύλιση στα χρώματα έμφασης και πατήστε την οθόνη για να επιλέξετε το εμφανιζόμενο χρώμα.
12. Πατήστε το .
    Το ρολόι ορίζει το νέο καντράν ρολογιού ως το ενεργό καντράν ρολογιού.

Επεξεργασία του καντράν ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε το στυλ και τα πεδία δεδομένων για το καντράν ρολογιού.

Σημείωση: Δεν μπορείτε να επεξεργαστείτε ορισμένα καντράν ρολογιού.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Καντράν ρολογιού.**
3. Σύρετε προς τα δεξιά ή αριστερά για να μετακινηθείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
4. Επιλέξτε το για να επεξεργαστείτε ένα καντράν ρολογιού.
5. Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.
6. Σύρετε προς τα επάνω ή κάτω, για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές.
7. Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή.
8. Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Ρυθμίσεις γκολφ

Πατήστε παρατεταμένα το και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ρυθμίσεις Γκολφ** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και τις λειτουργίες γκολφ.

Σημείωση: Κάποιες ρυθμίσεις είναι διαθέσιμες μόνο με ενεργή συνδρομή a Garmin Golf™.

Βαθμολογία: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις προτιμήσεις βαθμολογίας σας και να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών.

Απόσταση Driver: Ορίζει τη μέση απόσταση που διανύει η μπάλα στο drive σας. Αυτή η απόσταση εμφανίζεται ως ένα τόξο στην οθόνη προβολής της τρύπας όταν βρίσκεστε στο tee box.

PlaysLike: Ενεργοποιεί την λειτουργία απόστασης PlaysLike κατά την διάρκεια ενός παιχνιδιού γκολφ, η οποία συνυπολογίζει τις υψομετρικές διαφορές στο γήπεδο, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση έως το green.

Σκίαση περιγράμματος: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη σκίαση περιγράμματος υψομέτρου ή κλίσης για τα green, σε γήπεδα που διαθέτουν δεδομένα περιγράμματος green.

Μεγάλοι Αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη προβολής τρύπας.

Λειτουργία Τουρνουά: Απενεργοποιεί τις λειτουργίες απόστασης PinPointer και PlaysLike. Οι λειτουργίες αυτές δεν επιτρέπονται κατά τη διάρκεια επίσημων τουρνουά ή γύροι υπολογισμού Handicap.

Απόσταση γκολφ: Ορίζει τη μονάδα μέτρησης για την απόσταση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Καταγραφή μπαστουνιών: Εμφανίζει μια υπόδειξη που σας επιτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή και σας επιτρέπει να ρυθμίσετε συμβατά αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών Garmin®.

Καταγραφή δραστηριότητας: Ενεργοποιεί την καταγραφή αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης που είναι προσαρμοσμένες για την εφαρμογή Garmin Connect™.

Αντιστοίχιση μετρητή απόστασης: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το συμβατό σας μετρητή απόστασης.

Ρυθμίσεις Βαθμολογίας

Πατήστε παρατεταμένα το ⌚ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Γκολφ** > **Ρυθμίσεις** > **Βαθμολογία**.

Μέθοδος Βαθμολογίας: Αλλάζει την μέθοδο που χρησιμοποιεί το ρολόι για να καταγράψει την βαθμολογία.

Βαθμολογία Handicap: Ενεργοποιεί την βαθμολογία handicap.

Ορισμός Handicap: Ορίζει το Handicap σας όταν είναι ενεργοποιημένη η βαθμολογία με χάντικαπ.

Εμφάνιση βαθμολογίας: Εμφανίζει το συνολικό σκορ σας για τον γύρο στο πάνω μέρος της κάρτας βαθμολογίας.

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την καταγραφή στατιστικών για τον αριθμό των putts, των green in regulation (GIR) και των χτυπημάτων fairway κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Ποινές: Ενεργοποιεί την καταγραφή των χτυπημάτων ποινής κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Υπόδειξη: Ενεργοποιεί μια ερώτηση στην αρχή του γύρου που σας ρωτά εάν θέλετε να κρατήσετε σκορ.

2 παίκτες: Ρυθμίζει την κάρτα βαθμολογίας για την τήρηση βαθμολογίας δύο παικτών.

Σημείωση: Αυτή η ρύθμιση είναι διαθέσιμη μόνο κατά τη διάρκεια ενός γύρου. Πρέπει να την ενεργοποιείτε κάθε φορά που ξεκινάτε έναν νέο γύρο.

Αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών

Το ρολόι σας είναι συμβατό με τα αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών γκολφ Approach®. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συνδεδεμένα αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών για να παρακολουθείτε τις βολές σας στο γκολφ, συμπεριλαμβανομένης της τοποθεσίας, της απόστασης και του τύπου του μπαστουνιού. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου των αξεσουάρ καταγραφής μπαστουνιών για περισσότερες πληροφορίες.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογών

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

Από το watch face, πατήστε , πατήστε και επιλέξτε μια δραστηριότητα, πατήστε και επιλέξτε ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Συμβουλή: Μπορείτε επίσης να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις μια δραστηριότητας κατά την διάρκεια της άσκησης. Κατά την διάρκεια μιας δραστηριότητας, κρατήστε παρατεταμένα και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** και επιλέξτε τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρώμα έμφασης : Ορίζει το χρώμα έμφασης για κάθε δραστηριότητα, ώστε να βοηθά στην αναγνώριση της δραστηριότητας που είναι ενεργή.

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

Auto Lap: Επισημαίνει αυτόματα τους γύρους σε μια καθορισμένη απόσταση. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη για τη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα, κάθε 1 μίλι ή 5 χιλιόμετρα).

Auto Pause: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας πέφτει κάτω από ένα καθορισμένο όριο. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα σημεία όπου πρέπει να σταματήσετε.

Auto Rest: Δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης όταν σταματάτε να κινείστε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Προσαρμόζει τις οθόνες δεδομένων και προσθέτει νέες οθόνες για τη δραστηριότητα.

GPS: Ορίζει το δορυφορικό σύστημα που θα χρησιμοποιηθεί για τη δραστηριότητα.

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

Μετονομασία : Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Προσαρμογή οθόνης δεδομένων

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε .
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
4. Επιλέξτε .
5. Επιλέξτε ρυθμίσεις δραστηριότητας.
6. Επιλέξτε **Οθόνες Δεδομένων.**
7. Επιλέξτε μια ή παραπάνω επιλογές:
   Σημείωση: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες:
   - Για να προσαρμόσετε το στυλ και τον αριθμό των πεδίων δεδομένων σε κάθε οθόνη, επιλέξτε την οθόνη και επιλέξτε **Διάταξη**.
   - Για να εξατομικεύσετε τα πεδία σε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε την οθόνη και επιλέξτε **Επεξεργασία πεδίων δεδομένων.**
   - Για να εμφανίσετε ή να αποκρύψετε μια οθόνη δεδομένων, επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής δίπλα στην οθόνη.

Ρυθμίσεις δορυφόρου

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, επισκεφθείτε την διεύθυνση garmin.com/aboutgps/.

Πατήστε , επιλέξτε και επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε και επιλέξτε ρυθμίσεις δραστηριότητας και επιλέξτε **GPS**.

Σημείωση: Η λειτουργία αυτή δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί τον δορυφόρο για τα δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα. Η ταυτόχρονη χρήση πολλαπλών δορυφορικών συστημάτων προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και ταχύτερο εντοπισμό θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλαπλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα από τη χρήση μόνο του GPS.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις για κάθε δραστηριότητα, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για συγκεκριμένους στόχους ή να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον. Ορισμένες ειδοποιήσεις είναι διαθέσιμες μόνο για συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Υπάρχουν τρεις τύποι ειδοποιήσεων: ειδοποιήσεις συμβάντος, ειδοποιήσεις εύρους και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις.

Ειδοποίηση συμβάντος: Οι ειδοποιήσεις συμβάντος σάς ειδοποιούν μία φορά. Το συμβάν είναι μια συγκεκριμένη τιμή. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σάς ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί όταν ο ρυθμός σας είναι πάνω από 10 λεπτά ανά μίλι και κάτω από 15 λεπτά ανά μίλι.

Επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση: Μια επαναλαμβανόμενη ειδοποίηση σάς ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα Ειδοποίησης	Τύπος Ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Τρέξιμο / Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ώρα	Συμβάν επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

❖ *Ρύθμιση Ειδοποίησης*

1. Πατήστε το .
2. Επιλέξτε .
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
4. Επιλέξτε .
5. Επιλέξτε ρυθμίσεις δραστηριότητας.
6. Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις.**
7. Επιλέξτε μια ή παραπάνω επιλογές:
    - Επιλέξτε Προσθήκη Νέου για να προσθέσετε μια νέα ειδοποίηση για την δραστηριότητα.
    - Επιλέξτε μια ειδοποίηση ονόματος για να επεξεργαστείτε την υπάρχουσα ειδοποίηση.
8. Αν χρειαστεί, επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.
9. Επιλέξτε μια ζώνη, εισάγετε μια ελάχιστη και μια μέγιστη τιμή ή εισάγετε μια προσαρμοσμένη τιμή για την ειδοποίηση.
10. Αν χρειαστεί, ενεργοποιείστε την ειδοποίηση.
    Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή της ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που υπερβαίνετε ή πέφτετε κάτω από το καθορισμένο εύρος (ελάχιστη και μέγιστη τιμή).

Προφίλ Χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το προφίλ χρήστη σας στο ρολόι σας ή στην εφαρμογή Garmin Connect™.

Ρύθμιση του προφίλ σας χρήστη

Μπορείτε να ενημερώσετε το φύλο, το έτος γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό (στον οποίο φοράτε το ρολόι) και το πρόγραμμα ύπνου σας. Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει ακριβή δεδομένα προπόνησης.

1. Πατήστε παρατεταμένο το
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Προφίλ χρήστη.**
3. Επιλέξτε μια επιλογή.

Ρυθμίσεις Φύλου

Όταν ρυθμίζετε για πρώτη φορά το ρολόι, πρέπει να επιλέξετε ένα φύλο. Οι περισσότεροι αλγόριθμοι φυσικής κατάστασης και προπόνησης είναι δυαδικοί. Για τα πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin® συνιστά να επιλέγετε το φύλο που σας αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Μετά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις προφίλ στον λογαριασμό σας Garmin Connect™.

Προφίλ και απόρρητο: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα δεδομένα στο δημόσιο προφίλ σας.

Ρυθμίσεις χρήστη: Ορίζει το φύλο σας. Εάν επιλέξετε Δεν καθορίστηκε, οι αλγόριθμοι που απαιτούν δυαδική καταχώρηση θα χρησιμοποιήσουν το φύλο που καθορίσατε κατά την πρώτη ρύθμιση του ρολογιού.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, το ρολόι Approach® S44 πρέπει να είναι συνδεδεμένο με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth®. Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύουόπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι Approach S44 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

1. Από την εφαρμογή Garmin Connect™, επιλέξτε •••.
2. Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Λειτουργίες ασφάλειας** > **Επαφές έκτακτης ανάγκης** > **Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.**
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Οι επαφές έκτακτης ανάγκης λαμβάνουν μια ειδοποίηση όταν τις προσθέτετε ως επαφή έκτακτης ανάγκης και μπορούν να αποδεχτούν ή να απορρίψουν το αίτημά σας. Εάν μια επαφή αρνηθεί, πρέπει να επιλέξετε μια άλλη επαφή έκτακτης ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 32). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

❖ *Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος*

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 32). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

1. Hold ⍥.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **Ανίχνευση Συμβάντος.**
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

Σημείωση: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Αν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι Approach® S44 και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας (αν υπάρχει) στις επαφές έκτακτης ανάγκης. Εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας και στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, το οποίο υποδεικνύει ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 15 δευτερόλεπτα. Αν δεν χρειάζεστε βοήθεια, μπορείτε να ακυρώσετε το αυτοματοποιημένο μήνυμα επείγουσας ανάγκης.

Αίτημα Βοήθειας

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Η βοήθεια είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, στην οποία δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect™ δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 32). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥
2. Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.
   Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

3. Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση:
    - Για να στείλετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα με το αίτημά σας, επιλέξτε το ■
    - Για να ακυρώσετε το μήνυμα, επιλέξτε το ✕.

Ενεργοποίηση LiveTrack

Για να ξεκινήσετε την πρώτη περίοδο λειτουργίας LiveTrack, πρέπει πρώτα να έχετε ρυθμίσει τις επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect™ (σελίδα 32).

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack.**
3. Επιλέξτε **Auto Start** > **Ενεργοποίηση** για την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας LiveTrack κάθε φορά που ξεκινάτε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.

Ρυθμίσεις Συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το ⍥.

Οθόνη: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις της οθόνης.

Δόνηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη δόνηση και ορίζει την ένταση της δόνησης.

Διαχείριση μπαταρίας: Ορίζει τον τρόπο εμφάνισης της υπολειπόμενης διάρκειας ζωής της μπαταρίας και ενεργοποιεί την Εξοικονόμηση μπαταρίας για την παράταση της διάρκειας ζωής της.

Ώρα: Ορίζει τις ρυθμίσεις ώρας.

Μονάδες Μέτρησης: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στο ρολόι.

Κωδικός πρόσβασης: Ορίζει ένα τετραψήφιο κωδικό για να διασφαλίσει τα προσωπικά σας δεδομένα.

Αυτόματο κλείδωμα: Κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά και την οθόνη αφής για την αποφυγή τυχαίων πατημάτων και σαρώσεων στην οθόνη.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Επαναφορά: Πραγματοποιεί επαναφορά των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων ή διαγράφει τα προσωπικά δεδομένα και επαναφέρει τις ρυθμίσεις.

Ενημέρωση λογισμικού: Ελέγχει για ενημερώσεις λογισμικού.

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης και τις κανονιστικές διατάξεις.

Για προχωρημένους: Ορίζει προηγμένες ρυθμίσεις συστήματος.

Ρυθμίσεις ώρας

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

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε 12ωρη, 24ωρη ή στρατιωτική μορφή.

Ρύθμιση ώρας: Ορίζει την ώρα για το ρολόι. Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει την ώρα αυτόματα με βάση τη θέση σας στο GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την ώρα, εάν η επιλογή Ρύθμιση ώρας έχει οριστεί σε Χειροκίνητα.

Συγχρονισμός ώρας: Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε χειροκίνητα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και να την ενημερώνετε για τη θερινή ώρα.

Προσαρμογή των ρυθμίσεων οθόνης

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⚙.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Οθόνη**.
3. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία **Μεγάλη Κειμένου** για να αυξήσετε το μέγεθος του κειμένου στην οθόνη.
4. Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ορίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
5. Επιλέξτε **Γενική χρήση** ή **Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας**.
6. Επιλέξτε μια επιλογή:
    - Επιλέξτε **Λήξη Χρονικού Ορίου** για να ορίσετε το χρονικό διάστημα πριν απενεργοποιηθεί η οθόνη.
    - Επιλέξτε **Πάντα ενεργή** για να διατηρείτε ορατά τα δεδομένα της πρόσοψης του ρολογιού και να μειώσετε τη φωτεινότητα και το φόντο. Αυτή η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και της οθόνης.
    - ● Επιλέξτε **Ενεργοποίηση με χειρονομία** για να ενεργοποιείτε την οθόνη σηκώνοντας και στρέφοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
    - ● Επιλέξτε **Ευαισθησία** για να προσαρμόσετε την ευαισθησία της χειρονομίας, ώστε η οθόνη να ενεργοποιείται περισσότερο ή λιγότερο συχνά.

7. Επιλέξτε **Κατά την διάρκεια του ύπνου** > **Watch Face** για να επιλέξετε μια watch face ύπνου με ελάχιστες, χαμηλού φωτισμού ρυθμίσεις ή για να διατηρήσετε το προεπιλεγμένοο watch face κατά το καθορισμένο παράθυρο ύπνου σας.

Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας

Πατήστε παρατεταμένα το ⚙ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Διαχείριση Μπαταρίας.**

Εξοικονόμηση Μπαταρίας: Απενεργοποιεί συγκεκριμένες λειτουργίες για τη μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

Ποσοστό Μπαταρίας: Εμφανίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ως υπολειπόμενο ποσοστό.

Εκτιμώμενη Μπαταρία: Εμφανίζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ως εκτιμώμενο υπολειπόμενο χρόνο.

Αλλαγή των μονάδων μέτρηση

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

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⚙.
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Μονάδες**
3. Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
4. Επιλέξτε μια μονάδα μέτρησης.

Ορισμός κωδικού πρόσβασης στο ρολόι

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αν εισάγετε τον κωδικό πρόσβασής σας λανθασμένα τρεις φορές, το ρολόι κλειδώνει προσωρινά. Μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες, το ρολόι κλειδώνει μέχρι να επαναφέρετε τον κωδικό σας στην εφαρμογή Garmin Connect™. Εάν δεν έχετε αντιστοιχίσει το ρολόι με το τηλέφωνό σας, το ρολόι διαγράφει τα δεδομένα σας και επαναφέρεται στις προεπιλεγμένες εργοστασιακές ρυθμίσεις μετά από πέντε λανθασμένες προσπάθειες.

Μπορείτε να ορίσετε έναν κωδικό πρόσβασης στο ρολόι για να διασφαλίσετε τα προσωπικά σας δεδομένα.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Κωδικός** > **Ορισμός κωδικού**.
3. Εισάγετε έναν τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Πρέπει να εισάγετε τον κωδικό πρόσβασης αμέσως μόλις ενεργοποιήσετε το ρολόι ή μετά από μια περίοδο αδράνειας. Μπορείτε να ορίσετε το χρονικό διάστημα που το ρολόι πρέπει να παραμείνει ανενεργό προτού απαιτήσει την εισαγωγή του κωδικού πρόσβασης, χρησιμοποιώντας τη ρύθμιση Χρονικό όριο.

❖ *Αλλαγή του κωδικού πρόσβασης του ρολογιού σας*

Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας στο ρολόι, για να τον αλλάξετε. Εάν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασης ή κάνετε πολλές λανθασμένες προσπάθειες εισαγωγής κωδικού πρόσβασης, πρέπει να τον επαναφέρετε στην εφαρμογή Garmin Connect™.

1. Πατήστε .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Κωδικός** > **Αλλαγή κωδικού.**
3. Εισαγάγετε τον τρέχοντα τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής σας.
4. Εισαγάγετε έναν νέο τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Για να κάνετε επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, πρέπει πρώτα να συγχρονίσετε το ρολόι με την εφαρμογή Garmin Connect™ και να στείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Επαναφορά**.
3. Ορίστε μια επιλογή:
    - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις προεπιλεγμένες εργοστασιακές τιμές, συμπεριλαμβανομένων των δεδομένων προφίλ χρήστη, αλλά να αποθηκεύσετε το ιστορικό δραστηριοτήτων και τις εφαρμογές και τα αρχεία που έχετε λάβει, επιλέξτε **Επαναφορά Εργοστασιακών Ρυθμίσεων.**
    - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγραφή Δεδομένων και Επαναφορά Ρυθμίσεων.**

Σύνθετες ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το ⌚ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Σύνθετες Ρυθμίσεις Συστήματος.**

Εγγραφή Δεδομένων: Διαμορφώνει πώς το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας. Η επιλογή συχνότητας καταγραφής Έξυπνη (προεπιλογή) επιτρέπει καταγραφές δραστηριοτήτων μεγαλύτερης διάρκειας. Η επιλογή εγγραφής Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει πιο λεπτομερείς εγγραφές δραστηριότητας, αλλά μπορεί να μην καταγράφει ολόκληρες δραστηριότητες που διαρκούν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin® όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή. Η λειτουργία Garmin® σας επιτρέπει να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε το ρόλοι όταν βρίσκεται συνδεδεμένο με πηγή ρεύματος.

Βαθμονόμηση πυξίδας: Σας επιτρέπει να βαθμονομήσετε χειροκίνητα την πυξίδα αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας. Για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα χειροκίνητα.

Πληροφορίες Συσκευής

Πληροφορίες για την οθόνη Amoled

Από προεπιλογή, οι ρυθμίσεις ρολογιού έχουν βελτιστοποιηθεί ως προς τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την απόδοση

Η διατήρηση εικόνας ή το φαινόμενο "burn-in" (μεμονωμένος φωτισμός των pixel) είναι μια φυσιολογική συμπεριφορά των συσκευών AMOLED. Για να παρατείνετε τη διάρκεια λειτουργίας της οθόνης, αποφύγετε την προβολή στατικών εικόνων σε υψηλά επίπεδα φωτεινότητας για παρατεταμένες περιόδους. Για την ελαχιστοποίηση του φαινομένου burn-in, η οθόνη του Approach® S44 απενεργοποιείται μετά το επιλεγμένο χρονικό όριο λήξης λειτουργίας (σελίδα 35). Μπορείτε να στρέψετε τον καρπό σας προς το σώμα σας, να πατήσετε την οθόνη αφής ή να πατήσετε ένα κουμπί για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Αλλαγή στα λουράκια

Μπορείτε να αλλάξετε τα λουράκια σας με νέο λουράκι Approach S44. Για να αγοράσετε ανταλλακτικό λουράκια, επισκεφτείτε την σελίδα garmin.gr.

Σημείωση: Το ρολόι δεν είναι συμβατό με λουράκια τρίτων κατασκευαστών.

1. Σύρετε τον πίρο Quick Release στη ράβδο με το ελατήριο για να αφαιρέσετε το λουράκι.

2. Εισαγάγετε τη μία πλευρά της ράβδου με το ελατήριο για το νέο λουράκι στο ρολόι.
3. Σύρετε τον πίρο Quick Release και ευθυγραμμίστε τη ράβδο με το ελατήριο με την απέναντι πλευρά του ρολογιού.
4. Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.

Τεχνικά Χαρακτηριστικά

Τύπος Μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Αδιαβροχοποίηση	5ATM [1]
Εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας	Από -20ºC έως 60ºC
Εύρος θερμοκρασίας φόρτισης	Από 0°C έως 45°C
Ασύρματη συχνότητα/πρωτόκολλο EE	2.4 GHz @ 4 dBm maximum, 13.56 MHz@ 70 dBuV/m

[1] Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.

Πληροφορίες μπαταρίας

Η πραγματική αυτονομία μπαταρίας εξαρτάται από τις ενεργοποιημένες λειτουργίες στο, όπως οι ειδοποιήσεις τηλεφώνου, το GPS, οι εσωτερικοί αισθητήρες και οι συνδεδεμένοι αισθητήρες.

Κατάσταση	Αυτονομία μπαταρίας
Λειτουργία Smartwatch	Μέχρι 10 μέρες με τυπική χρήση
Λειτουργία GPS	Μέχρι 15 ώρες

Φροντίδα συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Αποφύγετε το πάτημα των κουμπιών κάτω από το νερό.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

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

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

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

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

1. Ξεπλύνετε με νερό ή χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί χωρίς χνούδι.
2. Αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

Μακροχρόνια αποθήκευση

Αν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για αρκετούς μήνες, θα πρέπει να φορτίσετε την μπαταρία τουλάχιστον στο 50% πριν αποθηκεύσετε τη συσκευή. Η συσκευή θα πρέπει να αποθηκευτεί σε δροσερό, στεγνό μέρος με θερμοκρασίες κοντά στο τυπικό οικιακό επίπεδο. Μετά την αποθήκευση, πρέπει να επαναφορτίσετε πλήρως τη συσκευή προτού τη χρησιμοποιήσετε.

Πληροφορίες συσκευής

Μπορείτε να δείτε το αναγνωριστικόn ID, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες και την άδεια χρήσης της μονάδας.

1. Πατήστε παρατεταμένα το .
2. Επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Σύστημα** > **Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

1. Πατήστε παρατεταμένα το
2. Από το κεντρικό μενού, επιλέξτε σύστημα.
3. Επιλέξτε **Σχετικά**.

Διαγραφή Δεδομένων

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

1. Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο Garmin.
2. Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.
3. Επιλέξτε ένα αρχείο.

4. Πατήστε το πλήκτρο Delete στο πληκτρολόγιο.

Σημείωση: Τα λειτουργικά συστήματα Mac® παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows®.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες για αυτό το προϊόν στην σελίδα μας Garmin Greece:

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση manuals.garmin.gr για περισσότερα εγχειρίδια και το blog μας garmin.gr/category/blog/ για άρθρα και ενημερώσεις.
- Για πληροφορίες σχετικά με αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, επισκεφτείτε την σελίδα μας garmin.gr ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της φόρμας επικοινωνίας garmin.gr/contact-us/.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

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

- Ενεργοποιήστε το στοιχείο **Εξοικονόμηση Μπαταρίας.**
- Σταματήστε να χρησιμοποιείτε την επιλογή **Πάντα Ενεργοποιημένη** για το χρονικό όριο λειτουργίας της οθόνης και επιλέξτε συντομότερο χρονικό όριο λειτουργίας οθόνης.
- Μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης
- Μεταβείτε από ένα διαδραστικό καντράν ρολογιού σε ένα καντράν με στατική εικόνα φόντου.
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth®, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες διασύνδεσης.
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση δραστηριότητας.
- Περιορίστε τον τύπο των ειδοποιήσεων τηλεφώνου.

Η συσκευή μου δεν μπορεί να βρει κοντινά γήπεδα γκολφ

Εάν μια ενημέρωση γηπέδων διακοπεί ή ακυρωθεί πριν ολοκληρωθεί, η συσκευή σας ενδέχεται να μην διαθέτει όλα τα δεδομένα των γηπέδων. Για να αποκαταστήσετε τα δεδομένα που λείπουν, πρέπει να ενημερώσετε ξανά τα γήπεδα.

1. Πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση των ενημερώσεων γηπέδων από την εφαρμογή Garmin Express™.
2. Αποσυνδέστε με ασφάλεια τη συσκευή σας.
3. Βγείτε σε εξωτερικό χώρο και ξεκινήστε έναν δοκιμαστικό γύρο γκολφ για να επαληθεύσετε ότι η συσκευή βρίσκει τα κοντινά γήπεδα.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι Approach® S44 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση **garmin.com/ble** για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το κινητό μου δεν συνδέεται με το ρολόι μου

Αν το τηλέφωνό σας δεν συνδέεται στο ρολόι, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

• Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας και το ρολόι σας και κατόπιν ενεργοποιήστε τα ξανά.

• Ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

• Ενημερώστε την εφαρμογή Garmin Golf™ στην πιο πρόσφατη έκδοση.

• Καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Golf™ και τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας, για να επαναλάβετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.

• Αν αγοράσατε ένα καινούργιο τηλέφωνο, καταργήστε το ρολόι σας από την εφαρμογή Garmin Golf™.

• Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το ρολόι.

• Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Golf™ και επιλέξτε **Προφίλ** > **Οι συσκευές μου** > **Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε σε λειτουργία αντιστοίχισης.

• Από το καντράν ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το ⍥ και επιλέξτε **Ρυθμίσεις** > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου.**

Η συσκευή μου έχει λάθος γλώσσα

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥.
2. Επιλέξτε το ⚙.
3. Σύρετε προς τα κάτω μέχρι την τελευταία επιλογή στην λίστα και επιλέξτε την τελευταία.
4. Επιλέξτε την γλώσσα σας.

Η συσκευή μου δείχνει λάθος μονάδα μέτρησης

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει την σωστή μονάδα μέτρησης κατά την ρύθμιση της συσκευής.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει την σωστή μονάδα μέτρησης κατά την ρύθμιση του λογαριασμού σας Garmin Golf™.
  Αν οι μονάδες μέτρησης στη συσκευή δεν αντιστοιχούν σε εκείνες του λογαριασμού σας Garmin Golf, οι ρυθμίσεις της συσκευής σας ενδέχεται να αντικατασταθούν κατά τον συγχρονισμό της συσκευής.

Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

1. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥ μέχρι το ρολόι σας να απενεργοποιηθεί.
2. Πατήστε παρατεταμένα το ⍥ για να ενεργοποιηθεί το ρολόι σας.

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

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

1. Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

   Η πρόσοψη της συσκευής πρέπει να είναι προσανατολισμένη προς τον ουρανό.

2. Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

   Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin®:
  - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express™.
  - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Golf™ χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth®.

Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.

- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα.

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

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.

- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.
  Σημείωση: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect™ δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

1. Ορίστε μια επιλογή:
   - Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express™.
   - Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.
2. Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
3. Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.
   Σημείωση: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν

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

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

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

Swolf τελευταίου διαστήματος: Η μέση βαθμολογία swolf για το τελευταίο ολοκληρωμένο διάστημα.

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

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

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

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

Απόσταση τελευταίου γύρου: Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Βήματα γύρου: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.

Βήματα: Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

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

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

Ελάχιστη 24ώρου: Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε τις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Θερμίδες δραστηριότητας: Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Θερμίδες: Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με έναν αισθητήρα tempe™.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

Κινήσεις/μήκη διαστήματος: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Λεπτά έντονης άσκησης: Ο αριθμός των λεπτών έντονης έντασης.

Λεπτά μέτριας άσκησης: Ο αριθμός των λεπτών ήπιας έντασης.

Μέγιστη 24ώρου: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε τις τελευταίες 24 ώρες από έναν συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.

Μέγιστη ταχύτητα: Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσες κινήσεις/μήκος: Ο μέσος αριθμός χεριών ανά μήκος κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση συχνότητα βηματισμού: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος όρος Swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για αυτό το μήκος.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

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

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

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

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός τελευταίου γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμός τελευταίου μήκους: Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

Στυλ κολύμβησης διαστήματος: Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.

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

Σύνολο λεπτών: Ο συνολικός αριθμός λεπτών έντασης.

Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου: Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

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

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

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

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα τελευταίου γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ταχύτητα: Ο τρέχων ρυθμός κίνησης.

Χρονόμετρο δραστηριότητας: Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρονόμετρο: Ο τρέχων χρόνος του χρονόμετρου δραστηριότητας.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος του χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

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

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

Χρόνος τελευταίου γύρου: Ο χρόνος χρονόμετρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

Όταν χρησιμοποιείται για ποδηλασία, ο αισθητήρας ταχύτητας ανιχνεύει αυτόματα το μέγεθος του τροχού. Αν χρειάζεται, μπορείτε να εισαγάγετε μη αυτόματα την περίμετρο του τροχού στις ρυθμίσεις του αισθητήρα ταχύτητας.

Το μέγεθος του ελαστικού για ποδηλασία αναγράφεται και στις δύο πλευρές του ελαστικού. Μπορείτε να μετρήσετε την περίμετρο του τροχού ή να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που είναι διαθέσιμα στο Internet.

support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin®, the Garmin logo, Approach®, and Move IQ® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, and Garmin Golf™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

American Heart Association® is a registered trademark of American Heart Association, Inc. Android™ is a trademark of Google Inc. The Bluetooth® word mark and logos are owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Handicap Index® and Slope Rating® are registered trademarks of the United States Golf Association. iOS® is a

registered trademark of Cisco Systems, Inc. used under license by Apple Inc. iPhone® and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: AA4999

This Greek version of the Approach S44 English manual (Garmin part number

GUID-14344AFC-1A32-40CD-B46D-5B98A32929B6, revision 2) is provided as a convenience. If necessary, please consult the most recent revision of the English manual regarding the operation and use of theApproach S44.

GARMIN IS NOT RESPONSIBLE FOR THE ACCURACY OF THIS GREEK MANUAL AND DISCLAIMS ANY LIABILITY ARISING FROM THE RELIANCE THEREON.