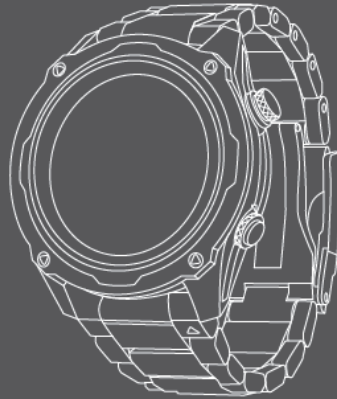


GARMIN.



Εγχειρίδιο κατόχου
Descent Mk2/Mk2s και Mk2i

© 2020 Garmin Ltd ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τη νομοθεσία περί πνευματικών δικαιωμάτων, το παρόν εγχειρίδιο δεν μπορεί να αντιγραφεί στο σύνολο ή επιμέρους, χωρίς τη γραπτή συναίνεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να κάνει μεταβολές στο περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου χωρίς την υποχρέωση ενημέρωσης οποιουδήποτε ατόμου ή οργανισμού για αυτές τις μεταβολές ή βελτιώσεις. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και συμπληρωματικές πληροφορίες για τη χρήση αυτού του το προϊόντος.

Η λέξη και το λογότυπο Garmin®, τα ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® και Xero™ είναι εμπορικά σήματα της Garmin Ltd ή των θυγατρικών της, κατοχυρωμένα στις ΗΠΑ και άλλες χώρες. Τα Body Battery™, Connect IQ™, Descent™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Subwave™, TruSwing™, tempe™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ και Vector™ είναι εμπορικά σήματα της Garmin Ltd ή των θυγατρικών της. Αυτά τα εμπορικά σήματα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς τη γραπτή έγκριση της Garmin.

Το Android™ είναι εμπορικό σήμα της Google Inc. Τα Apple®, iPhone®, iTunes® και Mac® είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., κατοχυρωμένα στις ΗΠΑ και άλλες χώρες. Η λέξη και το λογότυπο Bluetooth ανήκουν στη Bluetooth SIG Inc., και οποιαδήποτε χρήση τους από τη Garmin είναι με σχετική άδεια. Το Cooper Institute® καθώς και οποιοδήποτε εμπορικό σήμα είναι ιδιοκτησία του Cooper Institute. Το Di2 είναι εμπορικό σήμα της Shimano Inc. Το Shimano® είναι κατοχυρωμένο εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Το iOS είναι κατοχυρωμένο εμπορικό σήμα της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται με σχετική άδεια από την Apple Inc. Το λογισμικό Spotify® είναι αντικείμενο αδείας τρίτου πάροχου και μπορεί να βρεθεί εδώ <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses/>. Τα STRAVA και Strava™ είναι εμπορικά σήματα της Strava Inc. Η εξελιγμένη ανάλυση καρδιακής συχνότητας παρέχεται από το Firstbeat. Τα Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor (IF) και Normalized Power (NP) είναι εμπορικά σήματα της Peaksware LLC. Το Wi-Fi είναι κατοχυρωμένο εμπορικό σήμα του Wi-Fi Alliance Corporation. Το Zwift™ είναι εμπορικό σήμα της Zwift Inc. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους ιδιοκτήτες τους. Αυτό το προϊόν είναι εγκεκριμένο ANT+. Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.thisisnat.com/directory για μία λίστα συμβατών προϊόντων και εφαρμογών.

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση	26
Ξεκινήστε	26
Πλήκτρα	26
Χρήση του ρολογιού	28
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου	28
Ενεργοποίηση λειτουργίας πτήσης	28
Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου	29
Εξατομίκευση συσκευής.....	29
Προεπιλεγμένη εμφάνιση ώρας	30
Αντιστοίχιση με το Smartphone σας.....	30
Φόρτιση της συσκευής	31
Ενημερώσεις προϊόντος.....	31
Ρύθμιση του Garmin Express	32
Κατάδυση	32
Προειδοποιήσεις κατάδυσης.....	32
Λειτουργίες κατάδυσης	34
Λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα	35
Ρυθμίσεις κατάδυσης	36

Ρυθμίσεις αερίων εισπνοής	38
Προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις Κατάδυσης.....	39
Ρύθμιση μιας προσαρμοσμένης ειδοποίησης κατάδυσης.....	40
Ρυθμίστε το κατώφλι PO2	41
Ρύθμιση σημείων CCR	42
Ενσωμάτωση αερίων (μόνο Descent Mk2i).....	43
Εγκατάσταση και ρύθμιση	43
Συμβουλές για την τοποθέτηση του πομπού.....	43
Εγκατάσταση του πομπού στο ρυθμιστή της μπουκάλας σας	44
Εγκατάσταση του πομπού σε επέκταση σωλήνα υψηλής πίεσης	45
Αντιστοίχιση του πομπού με τον καταδυτικό υπολογιστή Descent Mk2i.....	47
Επιλογή αντιστοιχισμένων πομπών για προβολή στις οθόνες δεδομένων σας	48
Ρυθμίσεις πομπού	49
Επιλέξτε την μέτρηση του ρυθμού κατανάλωσης αερίου.	50
Υπολογισμοί κατανάλωσης αερίου με την χρήση του πομπού (Descent Mk2i).....	50
Οθόνες δεδομένων κατάδυσης	51
Οθόνες δεδομένων μονού ή πολλαπλών αερίων	51
Οθόνες δεδομένων μονού ή πολλαπλών αερίων MK2i.....	52
Οθόνες δεδομένων CCR	53

Οθόνες δεδομένων CCR MK2i	55
Οθόνες δεδομένων μετρητή	56
Οθόνες δεδομένων άπνοιας και ελεύθερης κατάδυσης	57
Έναρξη κατάδυσης.....	58
Πλοήγηση με την πυξίδα κατάδυσης	59
Χρήση χρονομέτρου κατάδυσης	59
Οθόνη δεδομένων πομπού (MK2i)	60
Εναλλαγή αερίων κατά την διάρκεια μια κατάδυσης	61
Αλλάξτε μεταξύ κατάδυσης CC και OC για μια διαδικασία διάσωσης	61
Στάση ασφαλείας	62
Στάση αποσυμπίεσης.....	62
Κατάδυση με το χάρτη	63
Προβολή του Widget διαστήματος επιφανείας	64
Προβολή του Widget ημερολόγιο κατάδυσης	64
Προγραμματισμός κατάδυσης.....	65
Υπολογισμός χρόνου NDL (μη αποσυμπίεσης)	65
Υπολογισμός του αερίου εισπνοής.....	66
Δημιουργία ενός σχεδίου αποσυμπίεσης	67
Προβολή και εφαρμογή ενός σχεδίου αποσυμπίεσης	67

Επεξεργασία ενός σχεδίου αποσυμπίεσης	67
Διαγραφή ενός σχεδίου αποσυμπίεσης.....	68
Χρόνος αποφυγής πτήσης (No Fly).....	68
Κατάδυση υψομέτρου	68
Συμβουλές για την τοποθέτηση της συσκευής με στεγανή στολή	69
Ειδοποιήσεις κατάδυσης	69
Ειδοποιήσεις πομπού (αφορά μόνο Descent Mk2i).....	73
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων απώλειας επικοινωνίας πομπού (μόνο Descent Mk2i)	74
Καταδυτική ορολογία	74
Δραστηριότητες και εφαρμογές	76
Έναρξη δραστηριότητας	76
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	76
Αλλαγή της κατάστασης λειτουργίας.....	77
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	77
Χρήση του μετρονόμου	78
Διακοπή δραστηριότητας	79
Αξιολόγηση δραστηριότητας	80
Προσθήκη ή αφαίρεση αγαπημένης δραστηριότητας.....	80
Δημιουργία Προσαρμοσμένης δραστηριότητας	80

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο	81
Εικονικό τρέξιμο	82
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο	82
Καταγράψτε μια προπόνηση ενδυνάμωσης	83
Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους	84
Πληροφορίες παλίρροιας	84
Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας	85
Ιστιοπλοΐα	85
Υποβοήθηση παρέκκλισης	85
Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης	86
Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης	86
Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης	87
Ιστιοπλοϊκός αγώνας	87
Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας	88
Έναρξη αγώνα	88
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	89
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο	89
Συμβουλές για καταγραφή τρεξιματος σε στίβο	90
Καταγράψτε μια δραστηριότητα ορειβατικού σκι	91

Χρήση του μετρονόμου	91
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων σε μια δραστηριότητα	92
Jumpmaster	93
Συνδυασμός αθλημάτων.....	93
Προπόνηση Τριάθλου.....	94
Δημιουργείτε μια δραστηριότητα Multisport	94
Κολύμβηση	95
Ορολογία κολύμβησης	95
Τύποι κίνησης.....	95
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης.....	96
Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα	96
Αυτόματη ανάπαυση	97
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	97
Απενεργοποίηση παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά την κολύμβηση.....	98
Παιχνίδι γκολφ	98
Παίζοντας γκολφ.....	98
Πληροφορίες τρύπας.....	99
Λειτουργία μεγάλων αριθμών	99
Μετρώντας την απόσταση με στόχευση πλήκτρου.....	100
Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,	7
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr , www.garmin.gr	

Αλλαγή τρύπας	100
Μετακίνηση της σημαίας	100
Προβολή μετρημένων βολών	100
Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg	101
Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων	101
Μέτρηση του σκορ	102
Ενημέρωση βαθμολογίας.....	102
Ορισμός της μεθόδου βαθμολογίας	102
Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford	102
Επιλέξτε Handicap	103
Ενεργοποίηση της καταγραφής στατιστικών δεδομένων.....	103
Καταγραφή στατιστικών	104
TruSwing™	104
Χρήση του οδομέτρου του γκολφ	104
Προβολή απόστασης Playslike.....	104
Προβολή κατεύθυνσης προς την πινέζα	105
Έναρξη εξόρμησης.....	105
Αλλαγή διαστήματος καταγραφής σημείου διαδρομής	106
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής	106

Προβολή σημείων διαδρομής	106
Λειτουργίες διασύνδεσης	107
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	108
Προβολή ειδοποιήσεων.....	108
Λήψη εισερχόμενης κλήσης	109
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου	109
Διαχείριση ειδοποιήσεων	110
Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone	110
Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone	110
Εντοπισμός χαμένης κινητής Συσκευής.....	111
Garmin Dive App	111
Garmin Connect	111
Ενημέρωση λογισμικού με την χρήση εφαρμογών Smartphone	113
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	113
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας	113
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect	114
Garmin Explore™	114
Εφαρμογή Garmin Golf™	114
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	115

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	116
Προσθήκη επαφών	116
Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση ανίχνευσης συμβάντος.....	116
Αίτημα βοήθειας.....	117
Έναρξη περιόδου GroupTrack	117
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack	118
Ρυθμίσεις GroupTrack	118
Wi-Fi® λειτουργίες διασύνδεσης	119
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	119
Λειτουργίες Connect IQ.....	120
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	120
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	120
Garmin Pay	121
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	121
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	121
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	122
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	122
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	123
Μουσική.....	123

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο	124
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο	124
Λήψη περιεχομένου ήχου από Spotify®	125
Αλλαγή παρόχου μουσικής	125
Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο	125
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου	126
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	126
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	127
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	127
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....	128
Λειτουργίες καρδιακών παλμών.....	128
Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό	128
Τοποθέτηση της συσκευής.....	128
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	129
Προβολή του widget καρδιακών παλμών	130
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin	130
Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	131
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών	131
Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό	132

Δυναμική τρεξίματος	132
Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος	133
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος	134
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος	135
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας	136
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	136
Μετρήσεις απόδοσης	137
Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης	138
Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....	138
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης	139
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	139
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο.....	140
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία	140
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας	141
Πληροφορίες για την επίδραση της προπόνησης (Training Effect)	141
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	143
Προβολή της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών και του επιπέδου πίεσης	143
Κατάσταση απόδοσης	144
Προβολή της κατάστασης απόδοσης.....	144

Γαλακτικό κατώφλι.....	145
Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου	145
Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος	146
Εκτέλεση δοκιμής FTP	147
Κατάσταση προπόνησης.....	148
Επίπεδα κατάστασης προπόνησης.....	149
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης	150
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	151
Φορτίο προπόνησης.....	151
Εστίαση φορτίου προπόνησης	152
Χρόνος ανάκαμψης	153
Προβολή του χρόνου ανάκαμψης	153
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης	154
Body Battery™.....	154
Προβολή του widget Body Battery.....	155
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	155
Παλμικό οξύμετρο.....	156
Παίρνοντας τις μετρήσεις του παλμικού οξύμετρου	157
Ενεργοποίηση των ολοήμερων μετρήσεων του παλμικού οξύμετρου	157
Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,	13
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr , www.garmin.gr	

Απενεργοποίηση των μετρήσεων του παλμικού οξύμετρου	158
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	158
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου	158
Προπόνηση.....	159
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	159
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	159
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	160
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	160
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή.....	161
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	162
Ορισμός ζωνών ισχύος	162
Παρακολούθηση δραστηριότητας	163
Αυτόματος στόχος	163
Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων	164
Παρακολούθηση ύπνου	164
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	164
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε	165
Λεπτά έντασης.....	165
Απόκτηση λεπτών έντασης	165

Garmin Move IQ™	166
Ρυθμίσεις καταγραφής δραστηριότητας	166
Απενεργοποίηση της καταγραφής δραστηριότητας	167
Ασκήσεις	167
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	167
Έναρξη άσκησης	167
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	168
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....	168
Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....	169
Διαλειμματικές προπονήσεις	169
Δημιουργία μια διαλειμματικής προπόνησης	170
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	170
Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης.....	171
Προπόνηση PacePro	171
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	172
Ξεκινώντας ένα πρόγραμμα PacePro	172
Διακοπή ενός προγράμματος PacePro	173
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας	173
Τμήματα.....	174

Τμήματα Strava™	174
Προβολή λεπτομερειών τμήματος διαδρομής	174
Αγώνας σε τμήμα διαδρομής	175
Ρύθμιση τμήματος για αυτόματη προσαρμογή	175
Χρήση του Virtual Partner®	176
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	176
Ακύρωση στόχου προπόνησης.....	177
Αγωνιστείτε με μία προηγούμενη δραστηριότητα	177
Ατομικά ρεκόρ	178
Προβολή των ατομικών ρεκόρ	178
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	178
Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ.....	179
Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ	179
Ρολόγια	179
Ορισμός ειδοποίησης	179
Έναρξη αντίστροφης χρονομέτρησης.....	180
Διαγραφή ενός χρονομέτρου	180
Χρήση του χρονομέτρου	181
Προσθήκη εναλλακτικών χρονικών ζωνών.....	181

Επεξεργασία μιας εναλλακτικής χρονικής ζώνης	182
Πλοήγηση	182
Αποθήκευση της θέσης σας	182
Επεξεργασία αποθηκευμένων θέσεων	183
Προβολή σημείου	183
Πλοήγηση σε προορισμό	183
Πλοήγηση σε ένα σημείο ενδιαφέροντος	184
Σημεία ενδιαφέροντος	184
Δημιουργία και ακολούθηση μιας διαδρομής από τη συσκευή σας	185
Δημιουργία πορείας μετ' επιστροφής	185
Προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών μιας διαδρομής	186
Χρήση του ClimbPro	187
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"	187
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε	187
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	188
Προβολή οδηγιών πορείας	188
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας	189
Διακοπή πλοήγησης	190
Χάρτης	190

Προβολή του χάρτη	190
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη	191
Πλοήγηση με τη λειτουργία γύρω από εμένα	191
Αλλάξτε την εμφάνιση του χάρτη	192
Πυξίδα.....	192
Ρυθμίζοντας την κατεύθυνση της πυξίδας.....	192
Αλτίμετρο και βαρόμετρο	193
Ιστορικό	193
Χρήση ιστορικού	193
Ιστορικό Multisport	194
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.....	194
Προβολή συνόλων δεδομένων	195
Χρήση του μετρητή.....	195
Διαγραφή ιστορικού	195
Προσαρμογή της συσκευής σας.....	196
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογών	196
Προσαρμογή των σελίδων δεδομένων	199
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα	200
Ειδοποιήσεις.....	200

Ρύθμιση ειδοποίησης	202
Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας	203
Ρυθμίσεις δρομολόγησης.....	204
Auto Lap.....	204
Επισήμανση γύρου με απόσταση	204
Ενεργοποίηση της λειτουργίας Auto Pause®	205
Ενεργοποίηση της αυτόματης λειτουργίας ορειβασίας Auto Climb.....	206
Απόσταση και ταχύτητα 3D.....	207
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρων.....	207
Χρήση της αυτόματης κύλισης	207
Αλλάξτε τις ρυθμίσεις του GPS.....	208
GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα	208
UltraTrac.....	209
Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας	209
Μεταβολή της θέσης μίας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών	209
Widget	210
Προσαρμογή του βρόχου των widget	212
Τηλεχειρισμός inReach	213
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	213

Τηλεχειρισμός VIRB	214
Χειρισμός κάμερας VIRB Action	214
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	215
Χρήση του Widget επιπέδου στρες	216
Προσαρμογή του widget "Η ημέρα μου"	216
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	217
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού	217
Προσαρμογή της εμφάνισης ώρας	217
Ρυθμίσεις αισθητήρων	218
Ρυθμίσεις πυξίδας	218
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο	219
Ορίζοντας την αναφορά Βορρά	219
Ρυθμίσεις αλτιμέτρου	220
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτιμέτρου	220
Ρυθμίσεις βαρομέτρου	220
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου	221
Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero	221
Ρυθμίσεις χάρτη	222
Θέματα χάρτη	223

Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη	223
Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη.....	224
Ρυθμίσεις πλοήγησης	224
Προσαρμογή των λειτουργιών χάρτη	224
Ορισμός σφάλματος κατεύθυνσης	225
Ρύθμιση των ειδοποιήσεων πλοήγησης	225
Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας.....	225
Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας	226
Προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.....	227
Αποκατάσταση μιας κατάστασης λειτουργίας.....	228
Ρυθμίσεις συστήματος	228
Ρυθμίσεις ώρας	229
Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ώρας.....	229
Συγχρονισμός ώρας.....	230
Ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού.....	230
Προσαρμογή συντομεύσεων.....	231
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	231
Προβολή πληροφοριών συσκευής	231
Ασύρματα αισθητήρια	232

Σύζευξη ασύρματων αισθητηρίων	232
Λειτουργία επέκτασης οθόνης	233
Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιός	233
Προπόνηση με μετρητές ισχύος	233
Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων	233
Επίγνωση της κατάστασης.....	234
Αισθητήρας βημάτων	234
Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων.....	234
Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων	235
Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων	235
tempe™	236
Αισθητήρες μπαστουινίων.....	236
Πληροφορίες συσκευής	236
Τεχνικές προδιαγραφές	236
Πληροφορίες μπαταρίας.....	237
Τεχνικά χαρακτηριστικά Descent T1.....	238
Διαχείριση δεδομένων	239
Διαγραφή αρχείων	239
Συντήρηση της συσκευής.....	240

Φροντίδα της συσκευής	240
Καθαρισμός της συσκευής	240
Αλλαγή στα λουράκια QuickFit®	241
Πιο μακρύ λουράκι κατάδυσης	241
Προσαρμογή μπρασελέ	241
Φροντίδα συσκευής Descent T1	241
Καθαρισμός του πομπού	242
Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη	242
Αντικατάσταση μπαταρίας Descent T1	242
Αντιμετώπιση προβλημάτων	243
Η συσκευή μου είναι σε λάθος γλώσσα	243
Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;	244
Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή	244
Μπορώ να χρησιμοποιήσω αισθητήριο Bluetooth με το ρολόι μου;	245
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στη συσκευή	245
Η μουσική διακόπτεται	245
ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα	245
Επανεκκίνηση της συσκευής σας	246
Επαναφορά όλων των εργοστασιακών ρυθμίσεων	246

Κατάδυση.....	247
Μηδενισμός του φορτίου ιστού σας.....	247
Μηδενισμός της επιφανειακής πίεσης.....	247
Ενημερώσεις λογισμικού του πομπού.....	247
Χρήση του καταδυτικού σας υπολογιστή Descent.....	247
Ο πομπός και το ρολόι μου χάνουν την διασύνδεση τους κάτω από το νερό.....	248
Ρύθμιση της τάσης του πομπού.....	249
Η μπαταρία του πομπού μου εξαντλείται γρήγορα.....	249
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	249
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	250
Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής.....	250
Μεγιστοποίηση της αυτονομίας της μπαταρίας.....	250
Παρακολούθηση δραστηριότητας.....	251
Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου.....	251
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	251
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν ταιριάζουν.....	252
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	252
Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	252
Παράρτημα.....	253
Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,	24
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr , www.garmin.gr	

Πεδία δεδομένων	253
Τυπικές μεγ. Τιμές VO2.....	269
Τυποποιημένες αξιολογήσεις FTP	270
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	270
Ορισμοί συμβόλων	272

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

Ξεκινήστε

Όταν χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για πρώτη φορά, θα πρέπει να ολοκληρώσετε αυτές τις διαδικασίες για να το ρυθμίσετε και μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

1 Πατήστε **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε την συσκευή.

2 Ακολουθείστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τις αρχικές ρυθμίσεις.

Κατά την αρχική ρύθμιση, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το smartphone σας με το ρολόι σας για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητες σας και πολλά άλλα.

3 Φορτίστε την συσκευή.

4 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα.

Πλήκτρα

(1) LIGHT

- Πατήστε για να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τον οπισθοφωτισμό.
- Πατήστε για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- Πατήστε παρατεταμένα για να δείτε το μενού ελέγχου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ είστε σε κατάδυση οι λειτουργίες για παρατεταμένο πάτημα πλήκτρου είναι απενεργοποιημένες.

(2) MENU·UP

- Πατήστε για να περιηγηθείτε στον βρόγχο των widget και τα μενού.
- Κρατήστε πατημένο για να δείτε το μενού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε αυτό το πλήκτρο κατά την κατάδυση.

(3) DOWN

- Πατήστε για να μετακινηθείτε στον βρόγχο των widget και τα μενού.
- Πατήστε για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων κατά την κατάδυση.
- Κρατήστε πατημένο για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου της μουσικής από οποιαδήποτε οθόνη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενώ είστε σε κατάδυση οι λειτουργίες για παρατεταμένο πάτημα πλήκτρου είναι απενεργοποιημένες.

(4) START-STOP

- Πατήστε για να δείτε τη λίστα δραστηριοτήτων και να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα.
- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Πατήστε για να δείτε το μενού ενώ είστε σε κατάδυση.

(5) BACK·LAP

- Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε για να βγείτε από ένα μενού ενώ είστε σε κατάδυση.
- Πατήστε για να καταγράψετε έναν γύρο, ανάπαυση, ή μετάβαση σε μία δραστηριότητα multisport.
- Πατήστε παρατεταμένα για να δείτε την εμφάνιση της ώρας από οποιαδήποτε οθόνη.
- Πατήστε παρατεταμένα για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη δεδομένων ενώ είστε σε κατάδυση.

(6): Ακουμπήστε δύο φορές την συσκευή για να μετακινηθείτε στις οθόνες δεδομένων ενώ είστε σε κατάδυση.



Χρήση του ρολογιού

- Κρατήστε πατημένο το **LIGHT** για να δείτε το μενού ελέγχου.

Το μενού ελέγχου παρέχει άμεση πρόσβαση στις λειτουργίες που χρησιμοποιούνται περισσότερο, όπως την ενεργοποίηση και την απενεργοποίηση τις λειτουργίας μην ενοχλείτε, την αποθήκευση μιας τοποθεσίας και την απενεργοποίηση του ρολογιού.

- Από την εμφάνιση της ώρας, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε στον βρόγχο των widget.

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένα widget που σας δίνουν πληροφορίες με μια ματιά. Περισσότερα widget είναι διαθέσιμα όταν αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα smartphone.

- Από την εμφάνιση της ώρας, πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή να ανοίξετε μια εφαρμογή.
- Κρατήστε πατημένο το **MENU** για να εξατομικεύσετε την εμφάνιση, να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις και να αντιστοιχίσετε ασύρματους αισθητήρες.

Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού των στοιχείων ελέγχου περιέχει επιλογές, όπως ενεργοποίηση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, κλείδωμα των πλήκτρων και απενεργοποίηση της συσκευής. Μπορείτε επίσης να ανοίξετε το πορτοφόλι Garmin Pay™.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

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

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

Ενεργοποίηση λειτουργίας πτήσης

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την λειτουργία πτήσης για να απενεργοποιήσετε όλες τις ασύρματες επικοινωνίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού ελέγχου.

1 Πατήστε παρατεταμένα LIGHT.



2 Επιλέξτε



Προβολή του μενού στοιχείων ελέγχου

Η συσκευή σας έχει προεγκατεστημένα διάφορα widget ενώ μπορείτε να βρείτε περισσότερα διαθέσιμα όταν συνδέετε τη συσκευή σας με ένα smartphone.

- Πατήστε **UP** ή **DOWN**.

Η συσκευή μετακινείται στον βρόγχο των widget και δείχνει περιληπτικά δεδομένα για κάθε widget.

- Πατήστε **START** για να δείτε τις λεπτομέρειες του widget.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να δείτε επιπρόσθετες οθόνες για ένα widget, ή να πατήσετε **START** για να δείτε επιπλέον επιλογές και λειτουργίες για ένα widget.

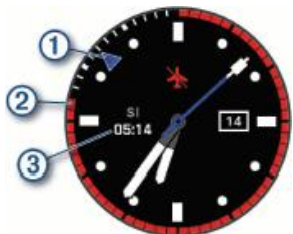
- Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα **BACK** για να επιστρέψετε στην εμφάνιση της ώρας.
- Εάν καταγράφετε μια δραστηριότητα, πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στις σελίδες δεδομένων της δραστηριότητας.

Εξατομίκευση συσκευής

- Από την εμφάνιση της ώρας, πατήστε παρατεταμένα **MENU** για να αλλάξετε την εμφάνιση της ώρας.
- Από την οθόνη των widget, πατήστε παρατεταμένα **MENU** για να εξατομικεύσετε τις επιλογές του widget.
- Από το μενού ελέγχου, πατήστε παρατεταμένα **MENU** για να προσθέσετε, αφαιρέσετε και να αναδιατάξετε την σειρά των εικονιδίων.
- Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε παρατεταμένα **MENU** για να αλλάξετε τις επιπρόσθετες ρυθμίσεις.



Προεπιλεγμένη εμφάνιση ώρας



(1)	Δείκτης εναλλαγής ζώνης ώρας. Αναφορά στα σημάδια ώρας 24ώρου στο ρολόι.
(2)	Χρόνος αποφυγής πτήσης που απομένει. Αναφορά στα σημάδια ώρας 24ώρου στο ρολόι.
(3)	Διάστημα επιφάνειας (SI) χρόνος μετά από μια κατάδυση.

Αντιστοίχιση με το Smartphone σας

Για να χρησιμοποιήσετε τις λειτουργίες διασύνδεσης στο ρολόι σας θα πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας με την εφαρμογή Garmin Dive™, και όχι από τις ρυθμίσεις του Bluetooth® στο smartphone σας.

1 Από το κατάστημα εφαρμογών στο smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Dive™.

2 Ορίστε μια επιλογή για να ενεργοποιήσετε την λειτουργία αντιστοίχισης στο ρολόι σας:

- Κατά τις αρχικές ρυθμίσεις, επιλέξτε **Ναι** όταν σας προτείνεται να αντιστοιχίσετε το ρολόι με το smartphone σας.
- Εάν έχετε προσπεράσει την διαδικασία αντιστοίχισης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, και επιλέξτε **Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

3 Ορίστε μια επιλογή για να προσθέσετε το ρολόι σας στον λογαριασμό σας:

- Εάν είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχείτε κάποια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Dive ακολουθείστε τις οδηγίες στην οθόνη.
- Εάν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποια άλλη συσκευή με την εφαρμογή Garmin Dive, επιλέξτε Προσθήκη > Συσκευές, και ακολουθείστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Φόρτιση της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

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 Πιέστε τις άκρες από το μανταλάκι του φορτιστή.
- 2 Ευθυγραμμίστε το μανταλάκι με τις επαφές στο πίσω μέρος της συσκευής και αφήστε το.
- 3 Τοποθετήστε την άκρη του καλωδίου USB σε έναν αντάπτορα πρίζας ή μία θύρα USB στον υπολογιστή.

Ενημερώσεις προϊόντος

Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Στο smartphone σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect Mobile. Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin®.

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Ενημερώσεις χαρτών
- Μεταφορά δεδομένων στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

Ρύθμιση του Garmin Express

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

Κατάδυση

Προειδοποιήσεις κατάδυσης

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Οι λειτουργίες κατάδυσης αυτής της συσκευής προορίζονται για χρήση μόνο από πιστοποιημένους δύτες. Αυτή η συσκευή δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως αποκλειστικός υπολογιστής κατάδυσης. Η αποτυχία εισαγωγής στη συσκευή των κατάλληλων δεδομένων για την κατάδυση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή θάνατο.
- Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε πλήρως τη χρήση, τις ενδείξεις και τους περιορισμούς της συσκευής σας. Αν έχετε απορίες σχετικά με αυτές τις οδηγίες ή τη συσκευή, να επιλύετε οποιαδήποτε σύγχυση πριν την κατάδυση με τη συσκευή. Να θυμάστε πάντα ότι είστε υπεύθυνοι για την προσωπική σας ασφάλεια.
- Υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της ασθένειας αποσυμπίεσης (DCS) για οποιοδήποτε προφίλ κατάδυσης, ακόμα και αν ακολουθείτε το πλάνο κατάδυσης που παρέχεται από πίνακες κατάδυσης ή καταδυτικές συσκευές. Καμία διαδικασία, συσκευή κατάδυσης ή πίνακας κατάδυσης δεν εξαλείφει την πιθανότητα DCS ή της τοξικότητας οξυγόνου. Η φυσιολογική κατάσταση ενός ατόμου μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα. Αυτή η συσκευή δεν μπορεί να υπολογίσει αυτές τις διακυμάνσεις. Σας συστήνεται να παραμένετε αυστηρά εντός των ορίων που προτείνονται από τα συσκευή για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο του DCS. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα γιατρό για τη φυσική σας κατάσταση πριν την κατάδυση.
- Ο υπολογιστής καταδύσεων μπορεί να υπολογίσει το ρυθμό κατανάλωσης αέρα επιφανείας (SAC) και το χρόνο αέρα που απομένει (ATR). Αυτοί οι υπολογισμοί είναι

εκτίμηση και δεν θα πρέπει να στηρίζετε αποκλειστικά σε αυτές τις μετρήσεις ως πηγή πληροφόρησης (αφορά Mk2i)

- Να χρησιμοποιείτε πάντοτε εφεδρικά όργανα όπως μετρητής βάθους, βυθιζόμενος μετρητής πίεσης και χρονόμετρο ή ρολόι. Θα πρέπει να έχετε πρόσβαση στους πίνακες αποσυμπίεσης όταν κάνετε κατάδυση με αυτή τη συσκευή.
- Πραγματοποιήστε ελέγχους ασφαλείας πριν την κατάδυση όπως έλεγχος της σωστής λειτουργίας της συσκευής και των ρυθμίσεων, έλεγχος οθόνης, επίπεδο μπαταρίας και πίεση φιάλης και ελέγξτε τα λάστιχα για διαρροές.
- Αν εμφανιστεί μία ειδοποίηση πίεσης φιάλης (MK2i) ή μπαταρίας στον υπολογιστή καταδύσεων, τερματίστε αμέσως την κατάδυση και επιστρέψτε με ασφάλεια στην επιφάνεια. Η αγνόηση της ειδοποίησης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.
- Αυτή η συσκευή δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται από πολλαπλούς χρήστες για καταδυτική λειτουργία. Τα προφίλ κατάδυσης είναι προσαρμοσμένα στο χρήστη και η χρήση άλλου προφίλ δύτη μπορεί να οδηγήσει σε παραπλανητικές πληροφορίες που μπορούν να οδηγήσουν σε τραυματισμό ή θάνατο.
- Για λόγους ασφαλείας, δεν θα πρέπει να κάνετε κατάδυση μόνοι. Κάντε κατάδυση με ένα καθορισμένο σύντροφο. Θα πρέπει να παραμένετε με κόσμο για ένα εκτεταμένο χρονικό διάστημα μετά την κατάδυση, επειδή η εμφάνιση του DCS μπορεί να καθυστερήσει ή να ενεργοποιηθεί από δραστηριότητες στη στεριά.
- Η συσκευή δεν προορίζεται για εμπορικές ή άλλες επαγγελματικές δραστηριότητες κατάδυσης. Προορίζεται μόνο για ψυχαγωγική χρήση. Οι εμπορικές ή επαγγελματικές δραστηριότητες κατάδυσης ενδέχεται να εκθέσουν το χρήστη σε εξαιρετικά μεγάλα βάρη ή σε συνθήκες που αυξάνουν τον κίνδυνο DCS.
- Να μην κάνετε κατάδυση με ένα αέριο αν δεν έχετε προσωπικά επιβεβαιώσει το περιεχόμενό του και δεν έχετε εισάγει την τιμή ανάλυσης στη συσκευή. Η αποτυχία επιβεβαίωσης του περιεχομένου της φιάλης και εισαγωγής των κατάλληλων τιμών αερίου

στη συσκευή θα έχει ως αποτέλεσμα λανθασμένες πληροφορίες προγραμματισμού κατάδυσης και μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή θάνατο.

- Η κατάδυση με περισσότερα από ένα μίγματα αερίων αποτελεί σημαντικά μεγαλύτερο κίνδυνο από την κατάδυση με ένα μόνο μίγμα αερίου. Τα λάθη που σχετίζονται με τη χρήση μιγμάτων πολλαπλών αερίων μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό τραυματισμό ή θάνατο.
- Ο πομπός δεν είναι ένα προϊόν καθαρού οξυγόνου. Μη χρησιμοποιείτε τον πομπό με οτιδήποτε περισσότερο από 40% οξυγόνο (Mk2i)
- Να εξασφαλίζετε πάντα μία ασφαλή ανάδυση. Μία γρήγορη ανάδυση αυξάνει τον κίνδυνο DCS.
- Η απενεργοποίηση της λειτουργίας κλειδώματος αποσυμπίεσης στη συσκευή μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο DCS, το οποίο μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή θάνατο. Η απενεργοποίηση αυτής της λειτουργίας γίνεται με δική σας ευθύνη.
- Η παραβίαση των απαιτούμενων στάσεων αποσυμπίεσης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικό τραυματισμό ή θάνατο. Μην αναδύστε ποτέ πάνω από το βάθος στάσης αποσυμπίεσης.
- Να κάνετε πάντα μία στάση ασφαλείας μεταξύ 3 και 5 μέτρων για τρία λεπτά ακόμα και αν δεν απαιτείται στάση αποσυμπίεσης.

Λειτουργίες κατάδυσης

Η συσκευή Descent Mk2 υποστηρίζει έξι λειτουργίες κατάδυσης. Κάθε λειτουργία κατάδυσης έχει τέσσερις φάσεις. Προ-καταδυτικός έλεγχος, εμφάνιση επιφανείας, κατά την κατάδυση και μετά την κατάδυση

Ένα αέριο: Σας επιτρέπει να κάνετε κατάδυση με ένα αέριο. Μπορείτε να ρυθμίσετε μέχρι και 11 επιπρόσθετα αέρια ως εφεδρικά.

Μείγμα αερίων: Σας επιτρέπει να ρυθμίζετε πολλαπλά αέρια και να αλλάζετε αέριο κατά τη διάρκεια της κατάδυσης. Μπορείτε να ρυθμίσετε το ποσοστό του οξυγόνου από 5-100%.

Αυτή η λειτουργία υποστηρίζει ένα αέριο βυθού και μέχρι 11 πρόσθετα αέρια για αποσυμπίεση ή ως εφεδρικά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα εφεδρικά αέρια δε χρησιμοποιούνται στους υπολογισμούς αποσυμπίεσης του ορίου μη αποσυμπίεσης (no decompression limit NDL) και στο χρόνο για επιφάνεια (TTS) μέχρι να τα ενεργοποιήσετε κατά τη διάρκεια της κατάδυσης.

ΑΝ.ΣΥΣΚ.ΚΛ.ΚΥΚΛ.: Αυτή η λειτουργία για κλειστό σύστημα κατάδυσης (CCR) σας επιτρέπει να ορίσετε δυο ρυθμίσεις πίεσης οξυγόνου (PO₂), αέρια αποσυμπίεσης κλειστού κυκλώματος (CC), και ανοιχτού κυκλώματος (OC) αέρια αποσυμπίεσης και εφεδρικά.

Μετρητής: Σας επιτρέπει να κάνετε κατάδυση με τις λειτουργίες βασικού χρονομέτρου βυθού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μετά την κατάδυση σε λειτουργία μετρητή, η συσκευή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε λειτουργία Μετρητή ή Ελεύθερης κατάδυσης για 24 ώρες.

Ελεύθ. κατάδ.: Σας επιτρέπει να κάνετε ελεύθερη κατάδυση με πεδία δεδομένων σχετικά με την κατάδυση με άπνοια. Αυτή η λειτουργία έχει ταχύτερο χρόνο ενημέρωσης.


Ψάρεμα με ελεύθ. κατάδυση:

Αυτή η λειτουργία είναι παρόμοια με τη λειτουργία Ελεύθερης κατάδυσης, αλλά είναι περισσότερο προσαρμοσμένη για ψάρεμα με ψαροντούφεκο. Αυτή η λειτουργία εμφανίζει απλοποιημένα δεδομένα κατά την κατάδυση και απενεργοποιούνται οι ήχοι έναρξης και διακοπής.

Λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα

Όταν η συσκευή είναι στην λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα, οι λειτουργίες της αποσυμπίεσης και του φορτίου ιστού δουλεύουν κανονικά, αλλά οι βουτιές δεν αποθηκεύονται στο ημερολόγιο.

1 Πατήστε παρατεταμένα LIGHT για να δείτε το μενού ελέγχου.

2 Επιλέξτε  .

Η λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα απενεργοποιείται αυτόματα τα μεσάνυχτα.

Ρυθμίσεις κατάδυσης

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις κατάδυσης σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Δεν ισχύουν όλες οι ρυθμίσεις για όλους τους τύπους κατάδυσης. Μπορείτε ακόμα να επεξεργάζεστε τις ρυθμίσεις πριν ξεκινήσετε μία κατάδυση.

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης**.

Αέρια: Ορίζει τα μίγματα αερίων. Μπορείτε να εισάγετε μέχρι 12 αέρια για κάθε λειτουργία κατάδυσης με αέριο.

Συντηρητισμός: Ορίζει το επίπεδο συντηρητισμού για τους υπολογισμούς αποσυμπίεσης. Ο υψηλότερος συντηρητισμός παρέχει λιγότερο χρόνο βυθού και περισσότερο χρόνο ανόδου. Η επιλογή **Προσαρμογή** σας επιτρέπει να ορίζετε έναν προσαρμοσμένο παράγοντα κλίσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τους προσαρμοσμένους παράγοντες πριν εισάγετε ένα προσαρμοσμένο επίπεδο συντηρητισμού.

Ενσωμάτωση αερίων (MK2i): Σας επιτρέπει να κάνετε σύζευξη συσκευών Descent T1 και να ρυθμίζετε τις σελίδες δεδομένων.

Τύπος νερού: Σας επιτρέπει να επιλέγετε τύπο νερού.

PO2: Ορίζει το κατώφλι της μερικής πίεσης οξυγόνου αποσυμπίεσης, σε bar. Μπορείτε να προσαρμόσετε την προειδοποίηση PO2 και τα κρίσιμα κατώφλια ειδοποιήσεων.

Ειδοποιήσεις κατάδυσης: Σας επιτρέπει να ορίσετε προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις για μια κατάδυση με αέριο.

Ειδοποιήσεις άπνοιας: Σας επιτρέπει να ορίσετε προσαρμοσμένες για μια ελεύθερη Κατάδυση.

Στάση ασφαλείας: Σας επιτρέπει να αλλάζετε τη διάρκεια των στάσεων ασφαλείας.

Καθυστ. τερματ. κατάδυσης: Σας επιτρέπει να ορίζετε τη χρονική διάρκεια μέχρι η συσκευή να τερματίσει και να αποθηκεύσει μία κατάδυση αφού βρεθείτε στην επιφάνεια.

Σημ. ρύθ. ΑΝΑΠΝ. ΣΥΣΚ. ΚΛ. ΚΥΚΛ.: Σας επιτρέπει να ορίσετε σημεία χαμηλής και υψηλής πίεσης οξυγόνου PO2 για καταδύσεις κλειστού κυκλώματος (CCR).

Φωτισμός: Σας επιτρέπει να ρυθμίζετε τον οπισθοφωτισμό για τις δραστηριότητες κατάδυσης.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τον οπισθοφωτισμό σε ολόκληρη την κατάδυση ή μόνο όταν είστε στον βυθό.

Καρδ. παλμοί: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στην κατάδυση. Η επιλογή **Αποθ. δεδ. ιμαν. στήθ.** σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών στέρνου, όπως το HRM-Swim™ ή το HRM-Tri™, που αποθηκεύουν δεδομένα καρδιακών παλμών με τη βουτιά. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο λογαριασμό σας στο Garmin Connect αφού ολοκληρώσετε την κατάδυση.

Πατήστε δύο φορές για κύλιση: Σας επιτρέπει να ακουμπήσετε ελαφρά δυο φορές την συσκευή σας για να μετακινήσετε στις οθόνες δεδομένων της κατάδυσης. Εάν παρατηρήσετε τυχαία μετακίνηση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Ευαισθησία για να προσαρμόσετε την απόκριση.

Επάνω πλήκτρο: Σας επιτρέπει να απενεργοποιήσετε το πλήκτρο **UP** κατά τις καταδυτικές δραστηριότητες για να αποφύγετε τυχαία πατήματα του πλήκτρου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση είναι απενεργοποιημένη από προεπιλογή.

Ρύθμ. αθόρυβης λειτ. σε κατάδυση: Σας επιτρέπει να απενεργοποιήσετε όλους τους ήχους και τις δονήσεις για ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων κατάδυσης.

Χρ. απαγ. πτήσ.: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τη λειτουργία χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης για απαγόρευση πτήσεων

Κλειδωμα αποσυμπίεσης: Σας επιτρέπει να απενεργοποιείτε το κλειδωμα της λειτουργίας αποσυμπίεσης. Αυτή η λειτουργία αποτρέπει τις καταδύσεις ενός ή πολλαπλών αερίων για 24 ώρες αν παραβιάσετε ένα όριο αποσυμπίεσης για περισσότερο από τρία λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε ακόμα να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία κλειδώματος αποσυμπίεσης αφού παραβιάσετε ένα όριο αποσυμπίεσης.

Ρυθμίσεις αερίων εισπνοής

Μπορείτε να εισάγετε μέχρι 12 αέρια για κάθε λειτουργία κατάδυσης αερίων. Οι υπολογισμοί αποσυμπίεσης περιλαμβάνουν τα αέρια αποσυμπίεσης, αλλά δεν περιλαμβάνουν τα εφεδρικά αέρια.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδ.** > **Αέρια**.

3 Επιλέξτε μια λειτουργία κατάδυσης.

4 Επιλέξτε το πρώτο αέριο στη λίστα.

Για τις λειτουργίες κατάδυσης ενός ή πολλαπλών αερίων, αυτό είναι το αέριο βυθού. Για την κατάδυση κλειστού κυκλώματος (CCR) αυτό είναι το αέριο αραιώσης.

5 Επιλέξτε **Οξυγόνο**, και εισάγετε το ποσοστό οξυγόνου στο κάθε μίγμα αερίου.

6 Επιλέξτε **Ήλιο**, και εισάγετε το ποσοστό Ηλίου στο κάθε μίγμα αερίου.

Η συσκευή υπολογίζει το ποσοστό εναπομείναντος περιεχομένου σε Άζωτο.

7 Πατήστε **BACK**.

8 Ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι όλες οι επιλογές διαθέσιμες για όλες τις λειτουργίες κατάδυσης.

Επιλέξτε **Προσθήκη εφεδρικού**, και εισάγετε το ποσοστό του οξυγόνου και του ηλίου για το εφεδρικό σας αέριο.

- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου**, και εισάγετε το ποσοστό του οξυγόνου και του ηλίου, και επιλέξτε **Λειτουργία** για να ρυθμίσετε την χρήση του αερίου, όπως αποσυμπίεσης ή εφεδρικό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την λειτουργία κατάδυσης πολλαπλών αερίων μπορείτε να επιλέξετε **Ορισμός ως αέριο καθόδου** για να ρυθμίσετε ένα αέριο αποσυμπίεσης ως το αέριο σας για την κάθοδο.

Προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις Κατάδυσης

Μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένες ειδοποιήσεις κατάδυσης για να σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για ένα συγκεκριμένο στόχο ή για να αυξήσετε την επίγνωσή σας ως προς το περιβάλλον.

Όνομα ειδοποίησης	Λειτουργία κατάδυσης	Περιγραφή
βάθος	Ένα αέριο, Μείγμα αερίων, CCR, μετρητής, ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν φτάσετε στο επιλεγμένο βάθος.
Υψηλή ταχύτητα	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν η κατακόρυφη ταχύτητά σας υπερβαίνει την επιλεγμένη ταχύτητα.
Χαμηλή ταχύτητα	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν η κατακόρυφη ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από την επιλεγ- μένη ταχύτητα.
Ουδέτερη πλευστότητα	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν φτάσετε στο επιλεγμένο βάθος.
Χρονόμετρο επιφανείας	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα.

Επιδιωκόμενο βάθος	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν φτάσετε στο επιλεγμένο βάθος.
Ώρα	Ένα αέριο, Μείγμα αερίων, CCR, μετρητής, ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται όταν παρέλθει το επιλεγμένο χρονικό διάστημα.
Μεταβαλλόμετρο	Ελεύθερη κατάδυση ή ψάρεμα με ελεύθερη κατάδυση.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε φορά που φτάνετε στο επιλεγμένο διάστημα βάθους.

Ρύθμιση μιας προσαρμοσμένης ειδοποίησης κατάδυσης

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδ.**

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις κατάδυσης**.
- Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις άπνοιας**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

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

5 Αν χρειάζεται, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

6 Με βάση τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Βάθος**, **Ώρα** ή **Ταχύτητα** και εισαγάγετε μια τιμή.

7 Ορίστε μια επιλογή: **ΣΗΜΕΙΩΣΗ**: Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένες ειδοποιήσεις.

- Επιλέξτε **Διάλειμμα** για να καθορίσετε αν η ειδοποίηση θα πρέπει να ενεργοποιείται μία φορά ή σε ένα επαναλαμβανόμενο διάστημα.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

- Επιλέξτε **Κατεύθυνση** για να καθορίσετε αν η ειδοποίηση θα πρέπει να ενεργοποιείται για ανάδυση, κατάδυση ή και για τα δύο.
- Επιλέξτε **Τύποι κατάδυσης** για να καθορίσετε ποιες λειτουργίες κατάδυσης θα πρέπει να επιτρέπουν την ενεργοποίηση της ειδοποίησης.
- Επιλέξτε **Ήχοι** για να ρυθμίσετε τον ήχο ή τη δόνηση της ειδοποίησης ή κανένα από τα δύο.
- Επιλέξτε **Αναδυόμενο στοιχείο** για να εμφανίζεται η ειδοποίηση με ένα αναδυόμενο παράθυρο.
- Επιλέξτε **Προεισκόπηση ειδοποίησης** για να δείτε πώς θα εμφανίζεται και θα ακούγεται η ειδοποίηση κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης.

Ρυθμίστε το κατώφλι PO2

Μπορείτε να ρυθμίσετε την μερική πίεση του κατωφλιού του οξυγόνου (PO2) σε bar, για αποσυμπίεση, προειδοποιήσεις και κρίσιμες ειδοποιήσεις.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > PO2**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε PO2 αποσυμπίεσης για να ρυθμίσετε το κατώφλι που μπορείτε να φτάσετε πριν ξεκινήσετε την άνοδο σας και να αλλάξετε στο αέριο αποσυμπίεσης με το υψηλότερο ποσοστό οξυγόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν εναλλάσσει τα αέρια για εσάς αυτόματα. Θα πρέπει να επιλέξετε το αέριο.

- Επιλέξτε **Προειδοποίηση PO2** για να ορίσετε το κατώφλι για την υψηλότερη συγκέντρωση οξυγόνου που θέλετε να φτάσετε.
- Επιλέξτε **Εξαιρετικά χαμηλό PO2** για να ρυθμίσετε το κατώφλι του μέγιστου επιπέδου συγκέντρωσης οξυγόνου που θέλετε να φτάσετε.

4 Εισάγετε μια τιμή.

Εάν φτάσετε το κατώφλι κάποιας τιμής από τις παραπάνω στην διάρκεια μιας κατάδυσης, η συσκευή σας δείχνει ένα μήνυμα ειδοποίησης.

Ρύθμιση σημείων CCR

Μπορείτε να ρυθμίσετε την υψηλή και την χαμηλή μερική πίεση του οξυγόνου (PO₂) για καταδύσεις με αναπνευστήρες κλειστού κυκλώματος (CCR).

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδ.** > **Σημ. ρύθ. ΑΝΑΠΝ. ΣΥΣΚ. ΚΛ. ΚΥΚΛ.**

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε το χαμηλό σημείο PO₂, επιλέξτε **Χαμ. Σημείο ρύθμισης**
- Για να ρυθμίσετε το υψηλό σημείο PO₂, επιλέξτε **Υψηλό σημείο ρύθμισης**

ρύθμισης.

4 Επιλέξτε **Λειτουργία**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αλλάξετε αυτόματα το σημείο ρύθμισης βάση του τρέχοντος βάθους σας, επιλέξτε **Αυτόματα**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για παράδειγμα, εάν κατεβαίνετε από το υψηλό σημείο βάθους ή ανεβαίνετε από το χαμηλό σημείο βάθους, το κατώφλι του PO₂ εναλλάσσεται από το υψηλό ή το χαμηλό σημείο ρύθμισης, αντίστοιχα.

Αυτόματα σημεία βάθους θα πρέπει να είναι τουλάχιστον σε απόσταση 6.1 m (20 ft.) μεταξύ τους.

- Για να αλλάξετε χειροκίνητα τα σημεία κατά την διάρκεια μιας κατάδυσης, επιλέξτε **Μη αυτόματα**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν αλλάξετε χειροκίνητα σημεία μέσα στα 1.8 m (6 ft.) μιας αυτόματης εναλλαγής βάθους, τότε η αυτόματη εναλλαγή σημείου απενεργοποιείται μέχρι να είστε παραπάνω από 1.8 m (6 ft.) ή κάτω από το βάθος της αυτόματης εναλλαγής. Αυτό προλαμβάνει τις ακούσιες εναλλαγές σημείων που

6 Επιλέξτε **PO₂**, και εισάγετε μια τιμή.

Ενσωμάτωση αερίων (μόνο Descent Mk2i)

Ο καταδυτικός υπολογιστής Descent Mk2i μπορεί να αντιστοιχιστεί με έναν πομπό Descent T1 για να βλέπετε την πίεση της μπουκάλας, τον εκτιμώμενο χρόνο αέρα που σας απομένει και την κατανάλωση αερίου. Μπορείτε ακόμα να δείτε την πίεση της μπουκάλας και την κατάσταση της μπαταρίας για μέχρι και 4 άλλους δύτες στην ομάδα σας.

Εγκατάσταση και ρύθμιση

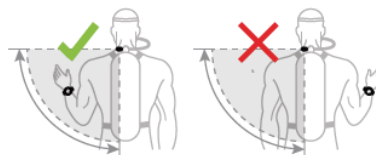
ΠΡΟΣΟΧΗ

Για να διασφαλίσετε την σωστή ρύθμιση και την καλύτερη απόδοση, σας συστήνεται να ολοκληρώσετε αυτή την πρώτη εγκατάσταση και ρύθμιση σε ένα κατάστημα με καταδυτικό εξοπλισμό. Θα πρέπει να ελέγξετε την τοποθέτηση του πομπού και πάνω και κάτω από το νερό κατά πριν το χρησιμοποιήσετε σε μια κατάδυση.

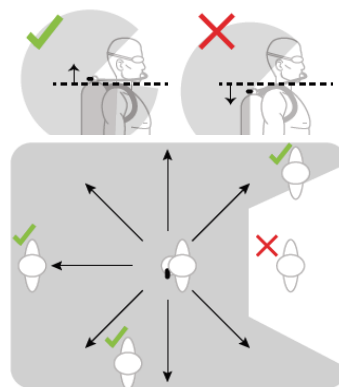
Συμβουλές για την τοποθέτηση του πομπού

Ο πομπός επικοινωνεί ασύρματα με το συμβατό σας καταδυτικό υπολογιστή. Στην επιφάνεια χρησιμοποιεί τεχνολογία ANT- και κάτω από το νερό χρησιμοποιεί σήμα σόναρ. Το σώμα σας, η στολή και ο καταδυτικός εξοπλισμός μπορεί να εμποδίζουν το σήμα, κυρίως κάτω από το νερό. Για καλύτερο σήμα όλοι οι πομποί στην ομάδα σας θα πρέπει να έχουν καθαρή γραμμική επικοινωνίας με τον καταδυτικό υπολογιστή. Για να αποφύγετε την παρεμπόδιση σήματος με το σώμα σας ή τον εξοπλισμό σας, ακολουθείστε τις παρακάτω συμβουλές.

- Θα πρέπει να εγκαταστήσετε τον πομπό τουλάχιστον 7 εκ. από το σώμα σας.
- Θα πρέπει να εγκαταστήσετε τον πομπό στην πλευρά της μπουκάλας που είναι ίδια με το χέρι που φοράτε τον καταδυτικό σας υπολογιστή. Για παράδειγμα, εάν φοράτε τον καταδυτικό υπολογιστή στον αριστερό σας καρπό θα πρέπει να τοποθετήσετε τον πομπό στην αριστερή πλευρά του ρυθμιστή της μπουκάλας.



- Για καλύτερο σήμα θα πρέπει να φοράτε την μπουκάλα ψηλά στην πλάτη σας. Αυτό επιτρέπει στον πομπό να έχει καθαρή γραμμή επικοινωνίας πάνω από τον ώμο σας.
- Εάν φοράτε την μπουκάλα σας ανάστροφα με τον ρυθμιστή προς τα κάτω, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα λάστιχο υψηλή πίεσης για να τοποθετήσετε τον πομπό και να έχετε καθαρή γραμμή επικοινωνίας πάνω από τους ώμους σας.
- Εάν χάσετε το σήμα από τον πομπό, θα πρέπει να κουνήσετε το χέρι σας μέχρι να αποκατασταθεί το σήμα.
- Εάν χάσετε το σήμα από κάποιον άλλο δύτη, θα πρέπει να αλλάξετε την θέση του σώματος σας μέχρι να αποκατασταθεί το σήμα. Εάν το σώμα σας είναι μεταξύ του καταδυτικού υπολογιστή και κάποιου άλλου δύτη, μπορεί να εμποδίζει το σήμα από τον πομπό αυτού του δύτη.



Εγκατάσταση του πομπού στο ρυθμιστή της μπουκάλας σας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πάντα χρησιμοποιείτε τον προ εγκατεστημένο ρυθμιστή ροής όταν χρησιμοποιείτε τον πομπό απευθείας συνδεδεμένο στον ρυθμιστή σας. Πάντα χρησιμοποιείτε την περιλαμβανόμενη βαλβίδα αέρα όταν συνδέετε τον πομπό σε μια προέκταση υψηλής πίεσης. Η χρήση του πομπού χωρίς τον ρυθμιστή ή βαλβίδα αέρα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο από λάθος συμπίεσης αέρα.

Πριν τοποθετήσετε τον πομπό στον ρυθμιστή της μπουκάλας σας θα πρέπει να διαβάσετε τις συμβουλές τοποθέτησης του πομπού και να διαλέξετε την θέση που σας παρέχει την καλύτερη γραμμή επικοινωνίας με τον καταδυτικό υπολογιστή σας.

Για να τοποθετήσετε τον πομπό θα χρειαστείτε ένα κλειδί ανοιχτού τύπου 5/8 in. (16 mm).

Ο πομπός συνδέεται στην έξοδο υψηλής πίεσης από το πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

1 Επιβεβαιώστε ότι ο ρυθμιστής δεν είναι συνδεδεμένος στον κύλινδρο της μπουκάλας και δεν έχει πίεση.

2 Αφαιρέστε την τάπα της υψηλής πίεσης από το πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

3 Επιβεβαιώστε ότι ο ρυθμιστής είναι εγκατεστημένος στον πομπό.

4 Βιδώστε τον πομπό στην έξοδο υψηλής πίεσης μέχρι να νιώσετε αντίσταση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Βεβαιωθείτε ότι ο εγκατεστημένος πομπός δεν μπερδεύεται με κάποιο λάστιχο ή άλλα εξαρτήματα της μπουκάλας

5 Χρησιμοποιήστε ένα κλειδί 5/8 in. (16 mm) για να σφίξετε τον πομπό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Για να αποφύγετε την ζημιά στον πομπό και πιθανή απώλεια λειτουργικότητας μην το σφίξετε παρά πολύ. Μην χρησιμοποιείτε το πλαίσιο του πομπού για να σφίξετε ή ξεσφίξετε τον πομπό.

Μην πιάνετε τον πομπό ή τον ρυθμιστή για να μετακινήσετε, μεταφέρετε ή προσαρμόσετε την μπουκάλα.

Εγκατάσταση του πομπού σε επέκταση σωλήνα υψηλής πίεσης

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πάντα χρησιμοποιείτε το προκαθορισμένο σημείο εξόδου που βρίσκεται απευθείας στον ρυθμιστή σας.

Πάντα χρησιμοποιείτε την περιλαμβανόμενη βαλβίδα αέρα όταν συνδέετε τον πομπό σε έναν σωλήνα υψηλής πίεσης. Η χρήση του πομπού χωρίς ρυθμιστή ή βαλβίδα αέρος μπορεί να επιφέρει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο από αστοχία συμπίεσης του αέρα.

Πριν τοποθετήσετε τον πομπό σε σωλήνα υψηλής πίεσης πιστοποιημένο κατά τα πρότυπα EN 250:2014, θα πρέπει να διαβάσετε τις συμβουλές τοποθέτησης του πομπού και να επιλέξετε την καλύτερη γραμμή επικοινωνίας με τον καταδυτικό σας υπολογιστή.

Για να εγκαταστήσετε τον πομπό θα χρειαστείτε δυο ανοιχτά κλειδιά 5/8 in. (16 mm) και ένα μικρό ίσιο κατσαβίδι.

Ο πομπός μπορεί να συνδεθεί στην επέκταση ενός σωλήνα υψηλής πίεσης από την έξοδο υψηλής πίεσης το πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

1 Χρησιμοποιείτε ένα κατσαβίδι για να αφαιρέσετε προσεκτικά τον ρυθμιστή (1) από τον πομπό.

Αφαιρέστε με προσοχή τον ρυθμιστή προς αποφυγήν καταστροφής της συσκευής.

2 Εισάγετε το μεγάλο άκρο της βαλβίδας αέρα (2) στον πομπό.

3 Βεβαιωθείτε ότι ο ρυθμιστής δεν είναι συνδεδεμένος στον κύλινδρο της μπουκάλας και δεν έχει πίεση.

4 Αφαιρέστε την τάπα υψηλής πίεσης από το πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.



5 Συνδέστε τον σωλήνα υψηλής πίεσης στην έξοδο υψηλής πίεσης του πρώτου σταδίου του ρυθμιστή.

6 Βιδώστε τον πομπό στον σωλήνα υψηλής πίεσης μέχρι να νιώσετε αντίσταση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Βεβαιωθείτε ότι ο εγκατεστημένος πομπός δεν μπερδεύεται με κάποιο λάστιχο ή άλλα εξαρτήματα της μπουκάλας

7 Χρησιμοποιήστε δυο κλειδιά 5/8 in. (16 mm) για να σφίξετε τον πομπό, τοποθετώντας ένα κλειδί στον πομπό και ένα στην είσοδο του σωλήνα.

Για να αποφύγετε τις ζημιές στον πομπό και απώλεια λειτουργικότητας μην το σφίξετε υπερβολικά.

Μην χρησιμοποιείτε το πλαίσιο του πομπού για να σφίξετε ή να ξεβιδώσετε τον πομπό.

Μην πιάνετε τον πομπό ή τον ρυθμιστή για να μετακινήσετε, μεταφέρετε ή προσαρμόσετε την μπουκάλα.

8 Βεβαιωθείτε ότι η σύνδεση μεταξύ του σωλήνα και του πομπού είναι ασφαλής πριν χρησιμοποιήσετε την συσκευή.

Θα πρέπει να αφαιρείτε την βαλβίδα αέρα και να ξανατοποθετείτε τον ρυθμιστή πριν τοποθετήσετε τον πομπό στην μπουκάλα σας.

Αντιστοίχιση του πομπού με τον καταδυτικό υπολογιστή Descent Mk2i

Για να αντιστοιχίσετε τον πομπό θα πρέπει να έχετε μπουκάλα και ρυθμιστή.

Ο πομπός Descent T1 μπορεί να μεταδίδει δεδομένα πίεσης αέρα σε έναν καταδυτικό υπολογιστή Descent Mk2i.

Πριν χρησιμοποιήσετε τον πομπό για πρώτη φορά θα πρέπει να τον αντιστοιχίσετε με τον καταδυτικό υπολογιστή. Ο πομπός είναι σε προεπιλεγμένη λειτουργία χαμηλής ενέργειας.



Θα πρέπει να ξυπνήσετε την συσκευή από την λειτουργία χαμηλής ενέργειας για να ολοκληρώσετε την διαδικασία αντιστοίχισης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο πομπός ήταν στην συσκευασία με τον καταδυτικό υπολογιστή σας, είναι ήδη αντιστοιχισμένοι.

1 Τοποθετήστε τον πομπό στο πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

2 Ανοίξτε σταδιακά την βαλβίδα της μπουκάλας για να έρθει πίεση στο πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

Όταν ο πομπός ανιχνεύσει πίεση ξυπνάει από την λειτουργία χαμηλής ενέργειας και αναπαράγει ένα ήχο καθώς είναι έτοιμος για αντιστοίχιση.

3 Στο Descent Mk2i, πατήστε παρατεταμένα **MENU**, και επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Πομποί > Προσθήκη νέου**.

Ο καταδυτικός υπολογιστής αναζητεί και δείχνει μια λίστα με τους κοντινούς πομπούς.

4 Από την λίστα των πομπών, επιλέξτε το ID του πομπού που θέλετε να αντιστοιχίσετε.

Το ID του πομπού είναι τυπωμένο στο πλαίσιο του.

Όταν η διαδικασία αντιστοίχισης έχει ολοκληρωθεί, **Συνδέθ.** εμφανίζεται στην οθόνη του καταδυτικού υπολογιστή. Ο πομπός ξεκινάει να στέλνει δεδομένα πίεσης της μπουκάλας και είναι έτοιμος για χρήση σε κατάδυση. Την επόμενη φορά που ο πομπός και ο καταδυτικός υπολογιστής ενεργοποιηθούν και βρίσκονται εντός εύρους, συνδέονται αυτόματα όταν ξεκινάτε μια κατάδυση.

Εάν καταδύσετε σε ομάδα, μπορείτε να αντιστοιχίσετε μέχρι 5 πομπούς Descent T1 με τον καταδυτικό σας υπολογιστή.

Επιλογή αντιστοιχισμένων πομπών για προβολή στις οθόνες δεδομένων σας

Μπορείτε να δείτε 2 αντιστοιχισμένους πομπούς με μια ματιά στην κύρια οθόνη δεδομένων. Μπορείτε να εξατομικεύσετε ποιοι αντιστοιχισμένοι πομποί εμφανίζονται στην οθόνη. Από προεπιλογή εμφανίζονται ο πρώτος και ο δεύτερος πομπός που αντιστοιχείτε.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Ρύθμιση οθόνης**.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

3 Επιλέξτε ένα πεδίο για εξατομίκευση.

4 Επιλέξτε έναν αντιστοιχισμένο πομπό.

Ρυθμίσεις πομπού

Μπορείτε να εξατομικεύσετε τις ρυθμίσεις για τους αντιστοιχισμένους πομπούς πριν την κατάδυση.

Στον αντιστοιχισμένο καταδυτικό υπολογιστή, πατήστε παρατεταμένα **MENU**, επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Πομποί**, και επιλέξτε πομπό.

Κατάσταση: Επιτρέπει την σύνδεση στον πομπό και δείχνει την τρέχουσα κατάσταση σύνδεσης.

Προσδιορισμός: Αναπαράγει έναν τόνο στον επιλεγμένο αντιστοιχισμένο πομπό. Αυτό σας βοηθάει να αναγνωρίζετε τον πομπό χωρίς να χρειαστεί να δείτε το ID του πομπού που είναι τυπωμένο στο πλαίσιο του.

Μονάδες: Ρυθμίζει τις μονάδες πίεσης για την μπουκάλα σας. Η συσκευή από προεπιλογή είναι σε psi ένα το βάθος σας είναι σε πόδια και σε bar εάν το βάθος σας είναι σε μέτρα.

Ονομαστική πίεση: Ρυθμίζει πόση πίεση έχει η μπουκάλα όταν είναι γεμάτη. Αυτή η τιμή χρησιμοποιείται για να καθοριστεί το υψηλότερο άκρο της μέτρησης της πίεσης και να υπολογιστεί ο όγκος αναπνοής ανά λεπτό (RMV) για τις μπουκάλες σε psi.

Απαιτούμενη πίεση αέρα: Ρυθμίζει τις τιμές για ειδοποιήσεις σχετικά με την πίεση του εφεδρικού αερίου και χαμηλή/κρίσιμη πίεση που εμφανίζονται στον καταδυτικό σας υπολογιστή.

Όγκος: Σας επιτρέπει να εισάγετε τον όγκο του αέρα της μπουκάλας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Επαναφορά όγκου** εάν μετακινήσετε τον πομπό σε μπουκάλα διαφορετικού μεγέθους.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: αυτή η τιμή απαιτείται για να υπολογίσετε τον όγκο της κατανάλωσης αέρα (SAC) και τον όγκο αναπνοής ανά λεπτό (RMV).

SAC/RMV/ATR: Επιτρέπει στον πομπό να συμπεριλάβει τον όγκο κατανάλωσης αέρα (SAC), τον όγκο αναπνοής ανά λεπτό (RMV), και τον εναπομείναντα χρόνο αέρα (ATR) στις εκτιμήσεις του.

Ρύθμιση ισχύος μετάδοσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε την ισχύ αναμετάδοσης εάν ο πομπός σας χάνει την σύνδεση με τον καταδυτικό σας υπολογιστή μέσα στο νερό.

Πληροφορίες: Δείχνει το ID του πομπού, το λογισμικό και την κατάσταση της μπαταρίας.

Όνομα: σας επιτρέπει να εισάγετε ένα όνομα για τον πομπό σας.

Κατάργηση: σας επιτρέπει να αφαιρέσετε έναν αντιστοιχισμένο πομπό.

Επιλέξτε την μέτρηση του ρυθμού κατανάλωσης αερίου.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Ρύθμιση οθόνης > Ρυθμός κατανάλ. αερίου**.

3 Ορίστε μια επιλογή .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο καταδυτικός υπολογιστής μπορεί να εκτιμήσει όγκο κατανάλωσης αέρα (SAC) ή τον όγκο αναπνοής ανά λεπτό (RMV) μόνο αν ο όγκος αέρα της μπουκάλας έχει εισαχθεί στον καταδυτικό υπολογιστή. Ο καταδυτικός υπολογιστής μπορεί να εκτιμήσει τον όγκο κατανάλωσης αέρα με βάση την πίεση (PSAC) με ή χωρίς τον όγκο του αέρα της μπουκάλας.

Υπολογισμοί κατανάλωσης αερίου με την χρήση του πομπού (Descent Mk2i)

Οι εκτιμήσεις κατανάλωσης αέρα και ο υπολειπόμενος χρόνος αέρα υπολογίζονται χρησιμοποιώντας την πίεση της μπουκάλας από τον πομπό. Από προεπιλογή, ο πρώτος πομπός που θα αντιστοιχίσετε με τον συμβατό σας καταδυτικό υπολογιστή είναι και αυτός που θα δίνει τους υπολογισμούς της κατανάλωσης αέρα.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Πομποί**.

3 Επιλέξτε έναν αντιστοιχισμένο πομπό.

4 Επιλέξτε από **SAC/RMV/ATR** για να αλλάξετε και να συμπεριλάβετε τον πομπό στις μετρήσεις κατανάλωσης αέρα.

5 Εάν απαιτείται επαναλάβετε τα βήματα 2 έως 4 για να συμπεριλάβετε περισσότερους αντιστοιχισμένους πομπούς.

Οθόνες δεδομένων κατάδυσης

Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** ή να πατήσετε ελαφρώς δυο φορές την συσκευή για να μετακινηθείτε μεταξύ των οθονών δεδομένων. Στις ρυθμίσεις κάθε δραστηριότητας μπορείτε να ανακατατάξετε τις προεπιλεγμένες οθόνες δεδομένων, να προσθέσετε ένα χρονόμετρο κατάδυσης και να εξατομικεύσετε οθόνες δεδομένων. Μπορείτε να εξατομικεύσετε τα πεδία δεδομένων σε μερικές οθόνες δεδομένων.

Οθόνες δεδομένων μονού ή πολλαπλών αερίων



Κύρια οθόνη δεδομένων: Εμφανίζει τα κύρια δεδομένα της κατάδυσης περιλαμβανομένου του αερίου που αναπνέετε και το ρυθμό της ανόδου ή της καθόδου.

Πυξίδα κατάδυσης: Σας επιτρέπει να δείτε την πυξίδα και να ορίσετε μια κατεύθυνση για να ακολουθήσετε με υποβρύχια πλοήγηση.

(1)	Η μερική πίεση του επιπέδου οξυγόνου (PO2).
(2)	Το φορτίο αζώτου (N2) και Ηλίου (He) των ιστών σας. Πράσινο: 0 έως 79% φορτίο αζώτου ιστών. Κίτρινο: 80 μέχρι 99% φορτίο αζώτου ιστών. Κόκκινο: 100% ή μεγαλύτερο φορτίο αζώτου ιστών.
(3)	Ο ρυθμός καθόδου ή ανόδου. Πράσινο: Καλό. Άνοδος μικρότερη από 7,9 μέτρα το λεπτό. Κίτρινο: Σχετικά υψηλός. Άνοδος μεταξύ 7,9 και 10,1 μέτρων το λεπτό. Κοκκίνο: Πολύ υψηλός. Άνοδος μεγαλύτερη από 10,1 μέτρα το λεπτό.
(4)	Ο χρόνος για την επιφάνεια (TTS) ή στάση αποσυμπίεσης

Εξατομικευμένη οθόνη δεδομένων: εμφανίζει επιπλέον δεδομένα κατάδυσης και ψυχολογικές πληροφορίες όπως των ώρα της ημέρας, το επίπεδο της μπαταρίας και τους καρδιακούς σας παλμούς. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις μετρήσεις και τα 5 πρώτα πεδία δεδομένων.

Οθόνες δεδομένων μονού ή πολλαπλών αερίων MK2i



Κύρια οθόνη δεδομένων: Εμφανίζει τα κύρια δεδομένα της κατάδυσης περιλαμβανομένου του αερίου που αναπνέετε και το ρυθμό της ανόδου ή της καθόδου.

Πυξίδα κατάδυσης: Σας επιτρέπει να δείτε την πυξίδα και να ορίσετε μια κατεύθυνση για να ακολουθήσετε με υποβρύχια πλοήγηση.

(1)	Η μερική πίεση του επιπέδου οξυγόνου (PO2).
(2)	Το φορτίο αζώτου (N2) και Ηλίου (He) των ιστών σας. Πράσινο: 0 έως 79% φορτίο αζώτου ιστών. Κίτρινο: 80 μέχρι 99% φορτίο αζώτου ιστών. Κόκκινο: 100% ή μεγαλύτερο φορτίο αζώτου ιστών.
(3)	Ο ρυθμός καθόδου ή ανόδου. Πράσινο: Καλό. Άνοδος μικρότερη από 7,9 μέτρα το λεπτό. Κίτρινο: Σχετικά υψηλός. Άνοδος μεταξύ 7,9 και 10,1 μέτρων το λεπτό. Κοκκίνο: Πολύ υψηλός. Άνοδος μεγαλύτερη από 10,1 μέτρα το λεπτό.
(4)	Ο χρόνος για την επιφάνεια (TTS) υπολογισμός αποσυμπίεσης

Εξατομικευμένη οθόνη δεδομένων: εμφανίζει επιπλέον δεδομένα κατάδυσης και ψυχολογικές πληροφορίες όπως των ώρα της ημέρας, το επίπεδο της μπαταρίας και τους καρδιακούς σας παλμούς. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις μετρήσεις και τα 5 πρώτα πεδία δεδομένων.

Οθόνες δεδομένων CCR



Κύρια οθόνη δεδομένων: Εμφανίζει τα κύρια δεδομένα της κατάδυσης περιλαμβανομένου του αερίου που αναπνέετε και το ρυθμό της ανόδου ή της καθόδου.

(1)	Δείχνει εάν είναι ενεργή μια κατάδυση κλειστού κυκλώματος (CC) ή ανοικτού κυκλώματος (OC) είναι ενεργή.
(2)	Η μερική πίεση του επιπέδου οξυγόνου (PO2).
(3)	Το φορτίο αζώτου (N2) και Ηλίου (He) των ιστών σας. Πράσινο: 0 έως 79% φορτίο αζώτου ιστών. Κίτρινο: 80 μέχρι 99% φορτίο αζώτου ιστών. Κόκκινο: 100% ή μεγαλύτερο φορτίο αζώτου ιστών.
(4)	Ο ρυθμός καθόδου ή ανόδου. Πράσινο: Καλό. Άνοδος μικρότερη από 7,9 μέτρα το λεπτό. Κίτρινο: Σχετικά υψηλός. Άνοδος μεταξύ 7,9 και 10,1 μέτρων το λεπτό. Κοκκίνο: Πολύ υψηλός. Άνοδος μεγαλύτερη από 10,1 μέτρα το λεπτό.

(5)	Ο χρόνος για την επιφάνεια (TTS) ή στάση αποσυμπίεσης
-----	---

Πυξίδα κατάδυσης: Σας επιτρέπει να δείτε την πυξίδα και να ορίσετε μια κατεύθυνση για να ακολουθήσετε με υποβρύχια πλοήγηση.

Εξατομικευμένη οθόνη δεδομένων: εμφανίζει επιπλέον δεδομένα κατάδυσης και ψυχολογικές πληροφορίες όπως των ώρα της ημέρας, το επίπεδο της μπαταρίας και τους καρδιακούς σας παλμούς. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις μετρήσεις και τα 5 πρώτα πεδία δεδομένων.

(6)	<p>Το επίπεδο της τοξικότητας του οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα (CNS).</p> <p>Πράσινο: 0 έως 79% τοξικότητα οξυγόνου CNS.</p> <p>Κίτρινο: 80 έως 99% τοξικότητα οξυγόνου CNS.</p> <p>Κόκκινο: 100% ή περισσότερη τοξικότητα οξυγόνου CNS.</p>
(7)	<p>Η τρέχουσες μονάδες τοξικότητας του οξυγόνου (OTU).</p> <p>Πράσινο: 0 έως 249 OTU</p> <p>Κίτρινο: 250 έως 299 OTU</p> <p>Κόκκινο: 300 ή παραπάνω OTU</p>

Οθόνες δεδομένων CCR MK2i



Κύρια οθόνη δεδομένων: Εμφανίζει τα κύρια δεδομένα της κατάδυσης περιλαμβανομένου του αερίου που αναπνέετε και το ρυθμό της ανόδου ή της καθόδου.

Πυξίδα κατάδυσης: Σας επιτρέπει να δείτε την πυξίδα και να ορίσετε μια κατεύθυνση για να ακολουθήσετε με υποβρύχια πλοήγηση.

(1)	Δείχνει εάν είναι ενεργή μια κατάδυση κλειστού κυκλώματος (CC) ή ανοικτού κυκλώματος (OC) είναι ενεργή.
(2)	Η μερική πίεση του επιπέδου οξυγόνου (PO2).
(3)	Το φορτίο αζώτου (N2) και Ηλίου (He) των ιστών σας. Πράσινο: 0 έως 79% φορτίο αζώτου ιστών. Κίτρινο: 80 μέχρι 99% φορτίο αζώτου ιστών. Κόκκινο: 100% ή μεγαλύτερο φορτίο αζώτου ιστών.
(4)	Ο ρυθμός καθόδου ή ανόδου. Πράσινο: Καλό. Άνοδος μικρότερη από 7,9 μέτρα το λεπτό. Κίτρινο: Σχετικά υψηλός. Άνοδος μεταξύ 7,9 και 10,1 μέτρων το λεπτό. Κοκκίνο: Πολύ υψηλός. Άνοδος μεγαλύτερη από 10,1 μέτρα το λεπτό.
(5)	Ο χρόνος για την επιφάνεια (TTS) ή στάση αποσυμπίεσης

Εξατομικευμένη οθόνη δεδομένων: εμφανίζει επιπλέον δεδομένα κατάδυσης και ψυχολογικές πληροφορίες όπως των ώρα της ημέρας, το επίπεδο της μπαταρίας και τους

καρδιακούς σας παλμούς. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις μετρήσεις και τα 5 πρώτα πεδία δεδομένων.

(6)	Το επίπεδο της τοξικότητας του οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα (CNS). Πράσινο: 0 έως 79% τοξικότητα οξυγόνου CNS. Κίτρινο: 80 έως 99% τοξικότητα οξυγόνου CNS. Κόκκινο: 100% ή περισσότερη τοξικότητα οξυγόνου CNS.
(7)	Η τρέχουσες μονάδες τοξικότητας του οξυγόνου (OTU). Πράσινο: 0 έως 249 OTU Κίτρινο: 250 έως 299 OTU Κόκκινο: 300 ή παραπάνω OTU

Οθόνες δεδομένων μετρητή



Χρονόμετρο κατάδυσης: Σας δείχνει τον χρόνο στο βυθό, το τρέχον, μέγιστο και μέσο βάθος, και τον ρυθμό ανόδου ή καθόδου.

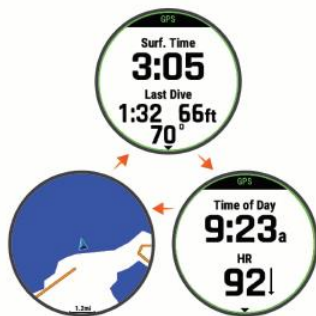
Πυξίδα κατάδυσης: Σας επιτρέπει να δείτε την πυξίδα και να ορίσετε μια κατεύθυνση για να ακολουθήσετε με υποβρύχια πλοήγηση.

Εξατομικευμένη οθόνη δεδομένων: εμφανίζει επιπλέον δεδομένα κατάδυσης και ψυχολογικές πληροφορίες όπως των ώρα της ημέρας, το επίπεδο της μπαταρίας και τους καρδιακούς σας παλμούς. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις μετρήσεις και τα 5 πρώτα πεδία δεδομένων.



Οθόνη δεδομένων πομπών: Σας δείχνει πληροφορίες για τους αντιστοιχισμένους πομπούς Descent T1.

Οθόνες δεδομένων άπνοιας και ελεύθερης κατάδυσης



Οθόνη διαστήματος επιφάνειας: Δείχνει τον τωρινό χρόνο επιφάνειας, καθώς και τον εναπομείναντα χρόνο, το μέγιστο βάθος και την θερμοκρασία για την τελευταία σας κατάδυση σε άπνοια.

Οθόνη ώρα της ημέρας: Σας δείχνει την ώρα της ημέρας και τα δεδομένα των καρδιακών σας παλμών.

Χάρτης: Σας δείχνει την τρέχουσα τοποθεσία σας στον χάρτη.

Οθόνη κατάδυσης: Σας δείχνει πληροφορίες για την τρέχουσα

κατάδυση, περιλαμβανομένου του χρόνου που υπολείπεται, το τρέχον και το μέγιστο βάθος, δεδομένα καρδιακών παλμών και ρυθμό ανόδου ή καθόδου.



τις

τον

Έναρξη κατάδυσης

1. Από την εμφάνιση της ώρας επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε έναν τύπο κατάδυσης.
3. Αν απαιτείται, επιλέξτε **DOWN** για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις κατάδυσης όπως τα αέρια, τον τύπο νερού και τις ειδοποιήσεις.
4. Περιμένετε με τον καρπό σας έξω από το νερό μέχρι η συσκευή να κάνει λήψη δορυφορικού σήματος και το **GPS** να γίνει πράσινο. Η συσκευή απαιτεί σήματα GPS για να αποθηκεύσει το σημείο εισόδου της κατάδυσης.
5. Επιλέξτε **START** μέχρι να εμφανιστή η κύρια οθόνη δεδομένων.
6. Ξεκινήστε την κάθοδο για να αρχίσει η κατάδυση. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινάει αυτόματα μόλις φτάσετε βάθος 1,2 μέτρων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ξεκινήσετε μία κατάδυση χωρίς να επιλέξετε τύπο κατάδυσης, η συσκευή χρησιμοποιεί τον πιο πρόσφατο τύπο κατάδυσης και ρυθμίσεις.

7. Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **DOWN** για να μετακινηθείτε στις σελίδες δεδομένων και την πιξίδα κατάδυσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε ακόμα να κάνετε διπλό ταπ στη συσκευή για να μετακινηθείτε στις οθόνες.
- Επιλέξτε **START** για να δείτε το μενού όταν είστε σε κατάδυση.

Όταν έχετε ανέβει στο 1 m (3.3 ft.), το χρονόμετρο **Καθυστ. τερματ. κατάδυσης** ξεκινάει την αντίστροφη μέτρηση. Όταν λήξει το χρονόμετρο, η συσκευή αυτόματα τερματίζει και αποθηκεύει την τοποθεσία εξόδου της κατάδυσης σας.

Πλοήγηση με την πυξίδα κατάδυσης

1. Κατά την κατάδυση με λειτουργία ενός ή πολλαπλών αερίων, ή μετρητή, μετακινηθείτε στη σελίδα της πυξίδας κατάδυσης.

Η πυξίδα υποδεικνύει την κατεύθυνση που κινήστε **(1)**. Η πυξίδα υποδεικνύει την απόκλιση **(2)** από την προκαθορισμένη κατεύθυνση **(3)**.

2. Επιλέξτε **START** για να ορίσετε κατεύθυνση.

Η πυξίδα υποδεικνύει την απόκλιση **(2)** από την προκαθορισμένη κατεύθυνση **(3)**.

3. Επιλέξτε **START** και ορίστε μία επιλογή:

- Για να επαναφέρετε την κατεύθυνση επιλέξτε **Επαναφορά κατεύθυνσης**.
- Για να αλλάξετε την κατεύθυνση κατά 180 μοίρες, επιλέξτε **Ρύθμιση στην αντίθετη φορά**.

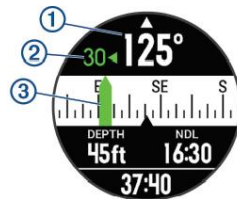
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η πυξίδα υποδεικνύει την αμοιβαία κατεύθυνση με ένα κόκκινο σημάδι.

- Για να ορίσετε μία κατεύθυνση στις 90 μοίρες αριστερά ή δεξιά, επιλέξτε **Ρύθμιση 90 μοίρες αριστερά** ή **Ρύθμιση 90 μοίρες δεξιά**.
- Για να εκκαθαρίσετε την κατεύθυνση επιλέξτε **Απαλοιφή κατεύθυνσης**.

Χρήση χρονομέτρου κατάδυσης

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσθέσετε μια οθόνη απλού χρονομέτρου σε οποιαδήποτε από τις λειτουργίες κατάδυσης με αέριο.

1. Ξεκινήστε μία κατάδυση τύπου **Μετρητή**.
2. Μετακινηθείτε στη σελίδα του χρονομέτρου.
3. Πατήστε **START** και επιλέξτε **Επαναφορά μέσω βάθους** για να ορίσετε το μέσο βάθος ως το τρέχον.
4. Πατήστε **START** και επιλέξτε Έναρξη χρονομέτρου.
5. Επιλέξτε μία εναλλακτική:

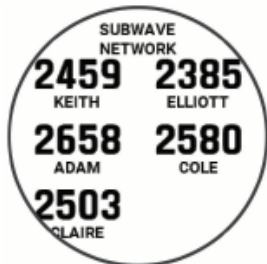
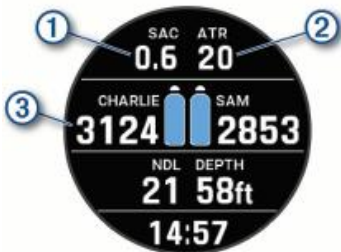


- Για να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε το χρονόμετρο, πατήστε **START** και επιλέξτε **Διακοπή χρονομέτρου**.
- Για να επανεκκινήσετε το χρονόμετρο, επιλέξτε πατήστε **START** και επιλέξτε **Επαναφορά χρονομέτρου**.

Οθόνη δεδομένων πομπού (MK2i)

1 Πατήστε **DOWN** για να δείτε την οθόνη δεδομένων του πομπού.

2 Από την οθόνη δεδομένων του πομπού, πατήστε **START** για να δείτε επιπλέον αντιστοιχισμένους πομπούς στο δίκτυο.



(1)	Η εκτίμηση κατανάλωσης αέρα στον επιλεγμένο πομπό. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: μπορείτε να εξατομικεύσετε τους πομπούς που χρησιμοποιείτε για υπολογισμούς αερίου
(2)	Ο υπολειπόμενος χρόνος αέρα (ATR) για τους επιλεγμένους πομπούς
(3)	Ο κύριος και ο δευτερεύον πομπός σας και η πίεση στις μπουκάλες τους. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε επιλέξετε ποιοι πομποί θα εμφανίζονται.

Εναλλαγή αερίων κατά την διάρκεια μια κατάδυσης

1 Ξεκινήστε μια κατάδυση μονού αερίου, πολλαπλών αερίων ή CCR.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε **START**, επιλέξτε **Αέριο**, και επιλέξτε ένα εφεδρικό αέριο ή αέριο αποσυμπίεσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο μπορείτε να επιλέξετε **Προσθήκη νέου** και να εισάγετε νέο αέριο.

- Καταδυθείτε μέχρι να φτάσετε στο κατώφλι αποσυμπίεσης PO2

Η συσκευή σας προτείνει να αλλάξετε στο αέριο με το μεγαλύτερο ποσοστό συγκέντρωσης οξυγόνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν αλλάζει τα αέρια για εσάς αυτόματα. Θα πρέπει να επιλέξετε το αέριο.

Αλλάξτε μεταξύ κατάδυσης CC και OC για μια διαδικασία διάσωσης

Σε μια κατάδυση CCR μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ κατάδυσης κλειστού κυκλώματος (CC) και ανοιχτού κυκλώματος (OC) ενώ είστε σε διαδικασία διάσωσης.

1 Ξεκινήστε μια κατάδυση **CCR**.

2 Πατήστε **START**.

3 Επιλέξτε **Αλλαγή σε AN. ΚΥΚΛ.**

Οι καταδυτικές γραμμές στην οθόνη δεδομένων γίνονται κόκκινες και η συσκευή αλλάζει από το αέριο που αναπνέετε στο αέριο αποσυμπίεσης του OC.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν έχετε ρυθμίσει ένα αέριο αποσυμπίεσης OC, η συσκευή αλλάζει στο προκαθορισμένο αέριο αποσυμπίεσης.

4 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **START**, και επιλέξτε **Αέριο** για να αλλάξετε χειροκίνητα στο εφεδρικό αέριο.

5 Πατήστε **START**, και επιλέξτε **Αλλαγή σε ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΥΚΛΩΜΑ** για να αλλάξετε πίσω σε κατάδυση CC.

Στάση ασφαλείας

Θα πρέπει να κάνετε μια στάση ασφαλείας σε κάθε κατάδυση για να σας βοηθήσει να μειώσετε την πιθανότητα της νόσου των δυτών.

1 Μετά από μια κατάδυση στα τουλάχιστον 11 m (35 ανεβείτε στα 5 m (15 ft.).

2 Μείνετε μέσα στα 2 m (8 ft.) του ταβανιού του βάθους της στάσης ασφαλείας μέχρι η αντίστροφη μέτρηση να φτάσει στο μηδέν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ανεβείτε παραπάνω από τα 3 m (8 ft.) από το ταβάνι βάθους της στάσης ασφαλείας, η αντίστροφη μέτρηση σταματάει και η συσκευή σας ειδοποιεί να κατεβείτε κάτω από το ταβάνι βάθους. Εάν κατεβείτε κάτω από τα 11 m (35 ft.), το χρονόμετρο μηδενίζει.

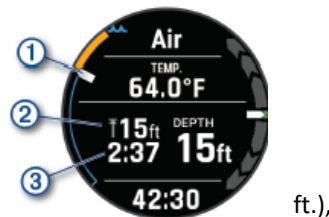
3 Συνεχίστε να ανεβαίνετε στην επιφάνεια.

Στάση αποσυμπίεσης

Θα πρέπει πάντα να κάνετε όλες τις απαιτούμενες στάσεις αποσυμπίεσης για να σας βοηθήσουν να μειώσετε το ρίσκο την νόσου των δυτών.

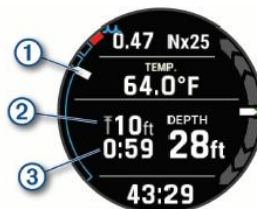
Η παράλειψη μιας στάσης αποσυμπίεσης επιφέρει σημαντικό ρίσκο.

1 Όταν ξεπεράσετε το χρονικό όριο μη αποσυμπίεσης (NDL) ξεκινήστε την άνοδο σας. Οι πληροφορίες της στάσης αποσυμπίεσης εμφανίζονται στις οθόνες δεδομένων.



(1)	Το βάθος σας σε σχέση με την επιφάνεια. Καθώς ανεβαίνετε η θέση σας κινείται ανοδικά προς το βάθος της στάσης ασφαλείας (πορτοκαλί).
(2)	Το ταβάνι του βάθους της στάσης ασφαλείας.
(3)	Η αντίστροφη μέτρηση της στάσης ασφαλείας. Όταν βρίσκεστε μέσα στο 1 μ. από το ταβάνι του βάθους, το χρονόμετρο ξεκινάει την αντίστροφη μέτρηση.

(1)	<p>Το βάθος σας σε σχέση με την επιφάνεια. Καθώς ανεβαίνετε η θέση σας μετακινείται ανοδικά προς το απαιτούμενο βάθος της στάσης αποσυμπίεσης (κόκκινο).</p> <p>Τα άδεια τμήματα αντιπροσωπεύουν τις ολοκληρωμένες στάσεις (μαύρο). Μπορείτε να σβήσετε μια στάση πριν ανεβείτε σε αυτή.</p>
(2)	<p>Το ταβάνι βάθους της αποσυμπίεσης.</p>
(3)	<p>Η αντίστροφη μέτρηση της αποσυμπίεσης.</p>



2 Μείνετε στα 0.6 m (2 ft.) του ταβανιού του βάθους της στάσης αποσυμπίεσης μέχρι η αντίστροφη μέτρηση να μηδενιστεί.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ανεβείτε πάνω από τα 1f του 0.6 m (2 ft.) του ταβανιού του βάθους της στάσης αποσυμπίεσης η αντίστροφη μέτρηση σταματάει και η συσκευή σας ειδοποιεί να κατεβείτε κάτω από το ταβάνι βάθους. Το βάθος και το ταβάνι βάθους αναβοσβήνουν κόκκινο μέχρι να είστε μέσα το πλαίσιο ασφαλείας.

3 Συνεχίστε την άνοδο σας στην επιφάνεια.

Κατάδυση με το χάρτη

Μπορείτε να δείτε τα σημεία εισόδου και εξόδου στο χάρτη κατά την ελεύθερη κατάδυση με διαστήματα επιφανείας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: μπορείτε να δείτε δεδομένα χάρτη για όλες τις λειτουργίες κατάδυσης στον βρόγχο των widget κατάδυσης ή από την εφαρμογή Garmin Dive.

- Κατά τη διάρκεια μίας δραστηριότητας ελεύθερης κατάδυσης, μετακινηθείτε στο χάρτη.
- Επιλέξτε **START**, και ορίστε μία επιλογή:
 - Για να μετακινηθείτε στο χάρτη ή να μεταβάλετε το ζουμ, επιλέξτε **Μετακίνηση/ Ζουμ**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **START** για εναλλαγή μεταξύ μετακίνησης πάνω - κάτω και δεξιά – αριστερά, ή για ζουμ. Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από το σκόπευτρο.

- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία σας, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: μπορείτε να επιλέξετε **DOWN** για να αλλάξετε εικονίδιο.

Προβολή του Widget διαστήματος επιφανείας

Το Widget εμφανίζει το χρονικό διάστημα επιφανείας, το φορτίο των ιστών και το ποσοστό τοξικότητας οξυγόνου του κεντρικού νευρικού συστήματος (CNS).

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget του διαστήματος επιφάνειας.
2. Επιλέξτε **START** για να δείτε τις μονάδες σας τοξικότητας του οξυγόνου (OTU) και το ποσοστό CNS.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι συσσωρευμένες OTU κατά τη διάρκεια μια βουτιάς αφομοιώνονται μετά από 24 ώρες.

3. Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε λεπτομέρειες για το φορτίο του ιστού σας.

Προβολή του Widget ημερολόγιο κατάδυσης

Το widget σας δείχνει περιλήψεις τον προσφάτως αποθηκευμένων σας καταδύσεων.

- 1 Από την εμφάνιση την ώρας επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget.

- 2 Πατήστε **START** για να δείτε την πιο πρόσφατη κατάδυση σας.

- 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε **START** για περισσότερες λεπτομέρειες.
- Πατήστε **DOWN** > **START** για να δείτε μια άλλη κατάδυση.

- 4 Πατήστε **DOWN**.

- 5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να δείτε επιπλέον πληροφορίες για μια δραστηριότητα επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά**.
- Για να δείτε επιπλέον πληροφορίες για μια ανάμεσα σε πολλές ελεύθερες καταδύσεις, επιλέξτε **Καταδύσεις**, και επιλέξτε μια κατάδυση.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

- Για να δείτε μια δραστηριότητα στον χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή δείχνει τις τοποθεσίες εισόδου και εξόδου εάν περιμένετε για σήμα GPS πριν και μετά την κατάδυση.
- Για να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία εισόδου ή εξόδου κατάδυσης επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε το προφίλ βάθους της δραστηριότητας, επιλέξτε **Προφίλ βάθους**.
- Για να δείτε το προφίλ θερμοκρασίας της δραστηριότητας επιλέξτε **Προφίλ θερμοκρασίας**.
- Για να δείτε τα αέρια που χρησιμοποιήσατε επιλέξτε **Εναλλαγές αερίων**.

Προγραμματισμός κατάδυσης

Μπορείτε να προγραμματίσετε μελλοντικές καταδύσεις χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας. Η συσκευή μπορεί να υπολογίσει το χρόνο για το όριο μη αποσυμπίεσης (NDL) ή να δημιουργήσει προγράμματα αποσυμπίεσης. Όταν προγραμματίζετε μία κατάδυση, η συσκευή χρησιμοποιεί στον υπολογισμό τα υπολείμματα στο φορτίο των ιστών από προηγούμενες καταδύσεις.

Υπολογισμός χρόνου NDL (μη αποσυμπίεσης)

Μπορείτε να υπολογίσετε το χρονικό όριο μη αποσυμπίεσης (NDL) ή το μέγιστο βάθος για μία μελλοντική κατάδυση. Αυτοί οι υπολογισμοί δεν αποθηκεύονται ούτε εφαρμόζονται στην επόμενη κατάδυση.

1. Επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε **Προγραμ. κατάδυσ.> Υπολογισμός** ορίου μη αποσυμπίεσης.
3. Ορίστε μία επιλογή:
 - Για να υπολογίσετε το χρόνο NDL βάσει του τρέχοντος φορτίου του ιστού σας, επιλέξτε **Κατάδυση τώρα**.
 - Για να υπολογίσετε το χρόνο NDL βάσει του φορτίου του ιστού σας στο μέλλον, επιλέξτε **Εισ. διασ. Σε επφ.** Και εισάγετε τον χρόνο του διαστήματος επιφάνειας.
4. Εισάγετε ένα ποσοστό οξυγόνου.

5. Ορίστε μία επιλογή.
 - Για να υπολογίσετε το χρόνο NDL, επιλέξτε **Εισάγετε βάθος** και εισάγετε το προγραμματισμένο βάθος για την κατάδυσή σας.
 - Για να υπολογίσετε το μέγιστο βάθος, επιλέξτε **Εισαγωγή ώρας** και εισάγετε τον προγραμματισμένο χρόνο κατάδυσης. Εμφανίζονται το αντίστροφο χρονόμετρο NDL, το βάθος και το μέγιστο λειτουργικό βάθος (MOD).
6. Επιλέξτε **DOWN**
7. Ορίστε μια επιλογή:
 - Για έξοδο, επιλέξτε **Τέλος**.
 - Για να προσθέσετε διαστήματα στην κατάδυση, επιλέξτε **Προσ.επαν.κατάδ.** και ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Υπολογισμός του αερίου εισπνοής

Μπορείτε να υπολογίσετε την τιμή PO₂, το ποσοστό οξυγόνου ή το μέγιστο βάθος για μια κατάδυση προσαρμόζοντας δύο από τις τρεις τιμές. Οι υπολογισμοί επηρεάζονται από τη ρύθμιση τύπου νερού στο μενού Ρύθμιση κατάδ.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Προγρ. κατάδυσης > Υπολογισμός αερίου**.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** και ορίστε μια επιλογή για υπολογισμό:

- Επιλέξτε **PO₂**.
- Επιλέξτε **O₂%**.
- Επιλέξτε **Βάθος**.

4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για επεξεργασία της πρώτης τιμής.

5 Πατήστε **START** και, στη συνέχεια, πατήστε **UP** ή **DOWN** για επεξεργασία της δεύτερης τιμής. Καθώς επεξεργάζεστε τις τιμές, η συσκευή υπολογίζει μια προσαρμοσμένη τιμή για την επισημασμένη επιλογή.

6 Εάν χρειάζεται, πατήστε **BACK** για τον υπολογισμό της τιμής για διαφορετική επιλογή.

Δημιουργία ενός σχεδίου αποσυμπίεσης

Μπορείτε να δημιουργήσετε πλάνα αποσυμπίεσης και να τα αποθηκεύσετε για μελλοντικές καταδύσεις.

1. Επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε Προγραμ.κατάδυσ.> Σχέδια αποσυμπίεσης> Προσθήκη νέου.
3. Εισάγετε μία ονομασία για τα πλάνα αποσυμπίεσης.
4. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **PO2** για να εισάγετε τη μέγιστη μερική πίεση οξυγόνου σε bar.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή χρησιμοποιεί την τιμή PO2 για αλλαγή αερίου.

- Επιλέξτε **Συντηρητισμός** για να εισάγετε το επίπεδο συντηρητισμού για τον υπολογισμό αποσυμπίεσης.
 - Επιλέξτε **Αέρια** για να ορίσετε τα μείγματα αερίων.
 - Επιλέξτε **Χαμηλότερο βάθος** για να εισάγετε το μέγιστο βάθος για την κατάδυση.
 - Επιλέξτε **Χρόνος στον βυθό** για να εισάγετε το χρόνο στο βυθό.
5. Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Προβολή και εφαρμογή ενός σχεδίου αποσυμπίεσης

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τις τρέχουσες ρυθμίσεις κατάδυσης με τις ρυθμίσεις από ένα σχέδιο αποσυμπίεσης.

1. Επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε Προγραμ. κατάδυσ.> Σχέδια αποσυμπίεσης.
3. Επιλέξτε ένα σχέδιο αποσυμπίεσης.
4. Αν απαιτείται, επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε το σχέδιο αποσυμπίεσης, έπειτα επιλέξτε **BACK**.
5. Επιλέξτε **Εφαρμογή** για να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις του σχεδίου αποσυμπίεσης για τη λειτουργία κατάδυσης ενός ή πολλαπλών αερίων.

Επεξεργασία ενός σχεδίου αποσυμπίεσης

1. Επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε Προγραμ. κατάδυσ.> Σχέδια αποσυμπίεσης.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

3. Επιλέξτε ένα σχέδιο αποσυμπίεσης.
4. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Επεξεργασία** για να αλλάξετε τις λεπτομέρειες του σχεδίου αποσυμπίεσης.
 - Επιλέξτε **Μετονομασία** για να αλλάξετε το όνομα του σχεδίου αποσυμπίεσης.
5. Επεξεργαστείτε τις πληροφορίες.

Διαγραφή ενός σχεδίου αποσυμπίεσης

1. Επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε **Προγραμ. κατάδυσ.> Σχέδια αποσυμπίεσης.**
3. Επιλέξτε ένα σχέδιο αποσυμπίεσης.
4. Επιλέξτε **Διαγραφή> Ναι**

Χρόνος αποφυγής πτήσης (No Fly)

Μετά από μία κατάδυση, εμφανίζεται το εικονίδιο ✖ στην προεπιλεγμένη εμφάνιση ώρας, καθώς και μία εκτίμηση αποφυγής πτήσης σε ώρες. Θα πρέπει να αποφύγετε την πτήση με αεροπλάνο για αυτές τις ώρες. Μετά από μία κατάδυση τύπου μετρητή, ή μία κατάδυση όπου παραβιάστηκε το όριο μη αποσυμπίεσης, ο χρόνος αποφυγής πτήσης είναι 48 ώρες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: μπορείτε να προσθέσετε την ένδειξη αποφυγής πτήσης σε προσαρμοσμένες εμφανίσεις ώρας.

Κατάδυση υψομέτρου

Σε μεγαλύτερα υψόμετρα η ατμοσφαιρική πίεση είναι χαμηλότερη και το σώμα σας περιέχει μεγαλύτερο ποσοστό Αζώτου απ' ότι στην αρχή μιας κατάδυσης στην επιφάνεια της θάλασσας. Η συσκευή υπολογίζει τις υψομετρικές μεταβολές χρησιμοποιώντας τον αισθητήρα βαρομετρικής πίεσης. Η απόλυτη τιμή πίεσης που χρησιμοποιείται από το μοντέλο αποσυμπίεσης δεν επηρεάζεται από το υψόμετρο ή την μέτρηση της πίεσης που εμφανίζεται στο ρολόι.

Συμβουλές για την τοποθέτηση της συσκευής με στεγανή στολή

- Χρησιμοποιήστε το έξτρα μακρύ λουράκι σιλικόνης για να τη φορέσετε τη συσκευή πάνω από μία στεγανή στολή κατάδυσης.
- Χρησιμοποιείτε την προέκταση (1) στο μπρασελέ από τιτάνιο του Mk2i για να αυξήσετε το μήκος του.
- Για ακριβείς μετρήσεις καρδιακής συχνότητας, βεβαιωθείτε ότι η στολή και άλλες συσκευές που φοριούνται στον καρπό δεν παρεμβάλλονται με το αισθητήριο καρδιακών παλμών
- Εάν φοράτε τη συσκευή πάνω από την στεγανή στολή, απενεργοποιήστε τους καρδιακούς παλμούς από τον καρπό για να αυξήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.



Ειδοποιήσεις κατάδυσης

Μήνυμα ειδοποίησης	Λόγος ειδοποίησης	Αντίδραση συσκευής
Κανένα	Ολοκληρώσατε την στάση αποσυμπίεσης	Το βάθος της στάσης αποσυμπίεσης και η ώρα αναβοσβήνουν μπλε για 5 δευτερόλεπτα.
Κανένα	Η μερική πίεση οξυγόνου σας (PO2) είναι πάνω από την ορισμένη τιμή ειδοποίησης.	Η τιμή PO2 αναβοσβήνει κίτρινη.
Συσσωρ. %1 μον. τοξ. οξυγ. Τερμ. Την κατάδυση.	Οι μονάδες τοξικότητας του οξυγόνου είναι πάνω από το ασφαλές όριο. Κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης το "%1" αντικαθίσταται με τον	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε δυο λεπτά, μέχρι τρεις φορές.

	αριθμό των μονάδων που έχουν συγκεντρωθεί.	
Συσσωρ. 250 μονάδες τοξικ. οξυγόνου.	Οι μονάδες τοξικότητας του οξυγόνου (OTU) είναι στο 80% του ορίου ασφαλείας (250 μονάδες).	Καμία
Προσέγγιση διακοπής αποσυμπίεσης	Είστε μέσα σε ένα διάστημα στάσης (3μ.) από το βάθος της στάσης αποσυμπίεσης.	Καμία
Προσέγγιση ορίου μη αποσυμπίεσης	Είστε το 80% του φορτίου ιστού σας.	Καμία
Πολύ γρήγορη ανάδυση. Επιβρ. την ανάδ.	Ανεβαίνετε γρηγορότερα από 9.1 m/min. (30 ft./min.) για περισσότερο από 5 δευτερόλεπτα.	Καμία
Πολύ χαμ. μπατ. Τερματίστε την Κατάδυση τώρα.	Σας απομένει λιγότερο από 10% Ισχύς μπαταρίας.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται στη συσκευή όταν η μπαταρία είναι κάτω από 10% και στην οθόνη ελέγχου πριν την κατάδυση για την επόμενη κατάδυση σας.
Χαμηλή στάθμη μπαταρίας.	Σας απομένει λιγότερο από 20% ισχύς μπαταρίας	Η ειδοποίηση εμφανίζεται στη συσκευή όταν η μπαταρία είναι κάτω από 20% και στην οθόνη ελέγχου πριν την κατάδυση για την επόμενη κατάδυση σας.
Τοξικότητα ΚΝΣ στο %1%.	Η τοξικότητα του ΚΝΣ είναι πολύ υψηλή. Κατά τη διάρκεια	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε δυο λεπτά, μέχρι 3 φορές.

Τερμ. την κατάδυση.	μια κατάδυσης το "%1" αντικαθίσταται με το τρέχον ποσοστό του ΚΝΣ.	
Τοξικότητα ΚΝΣ στο 80%.	Η τοξικότητα του ΚΝΣ είναι στο 80% του ορίου ασφαλείας.	Η ειδοποίηση εμφανίζεται κατά τη διάρκεια μιας κατάδυσης και στην οθόνη ελέγχου της επόμενης κατάδυσης σας.
Η αποσυμπίεση διαγράφηκε	Ολοκληρώσατε όλες τις στάσεις αποσυμπίεσης	Καμία
Καταδ. σε σημείο χαμηλ. του ορίου αποσυμπ.	Είστε παραπάνω από 0.6 m (2 ft.) πάνω από το όριο αποσυμπίεσης.	Το τρέχον βάθος και η στάση βάθους αναβοσβήνουν κόκκινο. Εάν παραμείνετε πάνω από το όριο αποσυμπίεσης για περισσότερο από 3 λεπτά, η λειτουργία κλειδώματος αποσυμπίεσης ενεργοποιείται.
Καταδυθείτε για να ολοκλ. μια στάση ασφαλείας.	Είστε πάνω από 2 m (8 ft.) πάνω από το όριο της στάσης ασφαλείας.	Το τρέχον βάθος και το βάθος της στάσης αναβοσβήνουν κίτρινο.
Αποτυχία ανάγν. αισθ. βάθ. Τερμ. κατάδ. τώρα.	Η συσκευή δεν έχει δεδομένα αισθητήρα βάθους.	Χρησιμοποιείστε έναν εφεδρικό καταδυτικό υπολογιστή και τερματίστε την κατάδυση σας. Καλέστε την τεχνική υποστήριξη Garmin.
Υπέρβ. ορίου μη συμπ. Απαιτείται	Έχετε υπερβεί τον χρόνο μη αποσυμπίεσης (NDL).	Καμία

αποσυμπίεση.		
PO2 υψηλό. Αναδ. ή αλλ. σε χαμ. συγκ. αερ. O2.	Η τιμή του PO2 σας είναι υψηλότερη από την ορισμένη κρίσιμη τιμή.	Η τιμή PO2 σας αναβοσβήνει κόκκινη. Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε 30 δευτερόλεπτα, μέχρι 3 φορές, μέχρι να ανεβείτε σε ένα ασφαλές επίπεδο για να αλλάξετε αέρια.
PO2 χαμηλό. Κατ. ή αλλ. σε υψηλ. συγκ. αερ. O2.	Η τιμή του PO2 σας είναι κάτω από 0.18 bar.	Εάν είστε στα πρώτα 2 λεπτά της κατάδυσης σας η τιμή του PO2 σας αναβοσβήνει κίτρινο. Αλλιώς η τιμή PO2 σας αναβοσβήνει κόκκινο. Η ειδοποίηση εμφανίζεται κάθε 30 δευτερόλεπτα μέχρι και 3 φορές, μέχρι να κατεβείτε σε ένα ασφαλές επίπεδο για να αλλάξετε αέρια.
Ασφαλές για αλλ. στο %1. Αλλαγή τώρα;	Σε κατάδυση πολλαπλών αερίων, ένα αέριο με υψηλότερη συγκέντρωση οξυγόνου είναι τώρα ασφαλές για να αναπνεύσετε.	Μπορείτε να αλλάξετε αέρια τώρα ή να περιμένετε να αλλάξετε αέρια αργότερα στην κατάδυση.
Η στάση ασφαλείας ολοκληρώθηκε	Ολοκληρώσατε την στάση ασφαλείας.	Καμία
Η κατάδ. σε πισ. δεν αποθ. σε αρχ. κατ. καταδ	Η συσκευή είναι σε λειτουργία κατάδυσης σε πισίνα.	Η συσκευή δεν θα αποθηκεύσει την τρέχουσα κατάδυση στο ημερολόγιο καταδύσεων.

Ειδοποιήσεις πομπού (αφορά μόνο Descent Mk2i)

Μήνυμα ειδοποίησης	Λόγος ειδοποίησης	Αντίδραση συσκευής
Καμία	Ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής έχει χάσει την επικοινωνία με τον πομπό για 30 δευτερόλεπτα.	Η τιμή πίεσης της μπουκάλας αναβοσβήνει κίτρινο.
%1 κάτω από απαιτούμενη πίεση αέρα.	Η πίεση της μπουκάλας σας είναι κάτω από την απαιτούμενη πίεση αέρα. Το "%1" έχει αντικατασταθεί με το όνομα του πομπού.	Η τιμή πίεσης της μπουκάλας αναβοσβήνει κίτρινο. Ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής δονείται και αναπαράγει έναν προειδοποιητικό ήχο.
Εξαιρετικά χαμ. Πίεση σε %1.	Η πίεση της μπουκάλας σας είναι κάτω από το κρίσιμο επίπεδο πίεσης. Το "%1" έχει αντικατασταθεί με το όνομα του πομπού.	Η τιμή πίεσης της μπουκάλας αναβοσβήνει κόκκινο. Ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής δονείται και αναπαράγει έναν προειδοποιητικό ήχο.
Η στάθμη Μπαταρίας του %1 είναι χαμηλή.	Λιγότερες από 20 ώρες κατάδυσης απομένουν. Το "%1" έχει αντικατασταθεί με το όνομα του πομπού.	Το όνομα του πομπού αναβοσβήνει ΧΑΜ.ΣΤ.ΜΠΑΤ. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι πολύ χαμηλά . Ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής δονείται και αναπαράγει έναν προειδοποιητικό ήχο.
ΚΑΜΙΑ ΕΠΙΚ.	Ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής έχει	Το όνομα του πομπού αναβοσβήνει ΚΑΜΙΑ ΕΠΙΚ., διακεκομμένες γραμμές

	<p>χάσει επικοινωνία με τον πομπό για 60 δευτερόλεπτα.</p>	<p>αντικαθιστούν την τιμή της πίεσης της μπουκάλας και η τιμή πίεσης της μπουκάλας αναβοσβήνει κόκκινο. Ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής δονείται και αναπαράγει έναν προειδοποιητικό ήχο εάν οι ειδοποιήσεις σύνδεσης είναι ενεργοποιημένες.</p>
--	--	---

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων απώλειας επικοινωνίας πομπού (μόνο Descent Mk2i)

Ο καταδυτικός σας υπολογιστής μπορεί να χάσει επικοινωνία όταν ο πομπός είναι εκτός εμβέλειας, όταν το σήμα του πομπού εμποδίζεται από το σώμα σας ή το σώμα κάποιου άλλου δύτη και όταν ο πομπός σας δεν έχει χαμηλή.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε μια ειδοποίηση που σας ενημερώνει τότε ο αντιστοιχισμένος καταδυτικός υπολογιστής σας χάσει την επικοινωνία με τον πομπό για 60 δευτερόλεπτα.

1 Στον αντιστοιχισμένο καταδυτικό υπολογιστή, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Ειδοποίηση σύνδεσης**.

Καταδυτική ορολογία

Air time remaining (ATR)/ υπολειπόμενος χρόνος αέρα: Ο χρόνος που σας απομένει στο τρέχον βάθος μέχρι την άνοδο στα 9 m/min. (30 ft./min.) που να σας φέρει στην επιφάνεια με την πίεση αποθέματος.

Central nervous system (CNS)/κεντρικό νευρικό σύστημα: Μια μονάδα μέτρησης της τοξικότητας του οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα, που οφείλεται στην έκθεση σε αυξημένη μερική πίεση οξυγόνου (PO2) κατά την κατάδυση.

Closed-circuit rebreather (CCR): Μια λειτουργία κατάδυσης που χρησιμοποιείται για καταδύσεις που πραγματοποιούνται με αναπνευστήρα που επανακυκλοφορεί το εμπνεόμενο αέριο και αφαιρεί το διοξείδιο του άνθρακα.

Maximum operating depth (MOD)/μέγιστο βάθος λειτουργίας: το μεγαλύτερο βάθος στο οποίο το εισπνεόμενο αέριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν η μερική πίεση οξυγόνου (PO₂) υπερβεί το όριο ασφαλείας.

No decompression limit (NDL)/όριο μη αποσυμπίεσης: Μια κατάδυση που δεν απαιτεί χρόνο αποσυμπίεσης ενώ ανεβαίνετε στην επιφάνεια.

Oxygen toxicity units (OTU)/μονάδες τοξικότητας οξυγόνου: Μια μέτρηση στην πνευμονική τοξικότητας του οξυγόνου που οφείλεται στην έκθεση στην μερική πίεση οξυγόνου (PO₂) κατά την κατάδυση. Μια μονάδα OTU ισοδυναμεί με εισπνοή 100% οξυγόνου σε πίεση 1 ATM για 1 λεπτό.

Partial pressure of oxygen (PO₂)/μερική πίεση οξυγόνου: Η πίεση του οξυγόνου στο εισπνεόμενο αέριο, βασισμένο στο βάθος και στο ποσοστό του οξυγόνου.

Pressure-based surface air consumption (PSAC)/ κατανάλωση αέρα επιφανείας με βάση την πίεση: Η αλλαγή στην πίεση με τον χρόνο, εξομαλυμένη στη 1 ATM.

Respiratory minute volume (RMV)/όγκος αναπνοής ανά λεπτό: Η αλλαγή στον όγκο του αερίου στην πίεση του περιβάλλοντος με τον χρόνο.

Surface interval (SI)/ διάστημα επιφανείας: Ο χρόνος που έχει περάσει από την ολοκλήρωση της τελευταίας κατάδυσης.

Time to surface (TTS)/ χρόνος ως την επιφάνεια: Ο εκτιμώμενος χρόνος που θα χρειαστεί για να ανεβείτε στην επιφάνεια, περιλαμβανομένων των στάσεων αποσυμπίεσης και ασφαλείας.

Volumetric surface air consumption(SAC): Η αλλαγή στον όγκο αερίου με τον χρόνο, εξομαλυμένη στη 1 ATM.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, η συσκευή εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων.

Μπορείτε να αποθηκεύσετε δραστηριότητες και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect™. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στη συσκευή σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ.


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

Έναρξη δραστηριότητας

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

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

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.
- Επιλέξτε:  και κατόπιν επιλέξτε μια δραστηριότητα από την αναπτυγμένη λίστα δραστηριοτήτων.

3 Αν η δραστηριότητα απαιτεί σήματα GPS, μεταβείτε σε εξωτερικό χώρο με ανεμπόδιο οπτικό πεδίο προς τον ουρανό και περιμένετε μέχρι να είναι έτοιμη η συσκευή.

Η συσκευή είναι έτοιμη αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (εάν απαιτούνται) και συνδεθεί αισθητήρες σας (εάν απαιτούνται).

4 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

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

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε τη συσκευή προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.

- Πατήστε το **LAP** για να καταγράψετε γύρους, να ξεκινήσετε ένα νέο σετ ή στάση ή να μεταβείτε στο επόμενο βήμα άσκησης.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε πρόσθετες σελίδες δεδομένων.

Αλλαγή της κατάστασης λειτουργίας

Μπορείτε να αλλάξετε την κατάσταση λειτουργίας για να επεκτείνετε την αυτονομία της μπαταριά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Το ρολόι δείχνει τις ώρες αυτονομίας που κερδίσατε με την επιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το ρολόι Descent Mk2i, ώστε να γίνεται αναπαραγωγή ανακοινώσεων κατάστασης παρότρυνσης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα. Διαφορετικά, τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο τηλέφωνο που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, το ρολόι ή το τηλέφωνο θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο, για να ακουστεί η ανακοίνωση.

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

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοπ. ρυθμ./ταχ.**
- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοποίηση ΚΠ**.

- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
- Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβάντα αντίστ. μέτρησης**.
- Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων άσκησης ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
- Για να ακούτε ειδοποιήσεις δραστηριότητας να αναπαράγονται ως ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας**.
- Για την αναπαραγωγή κάποιου ήχου ακριβώς πριν από μια ηχητική ειδοποίηση ή ένα ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ήχου**.
- Για να αλλάξετε τη γλώσσα ή τη διάλεκτο των φωνητικών εντολών, επιλέξτε **Διάλεκτος**.

Χρήση του μετρονόμου

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

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

5 Επιλέξτε **Μετρονόμος > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χτύποι / λεπτό** για να πληκτρολογήσετε μια τιμή με βάση τη συχνότητα βημάτων που θέλετε να διατηρήσετε.
- Επιλέξτε **Συχν. ειδοπ.** για να προσαρμόσετε τη συχνότητα των παλμών.
- Επιλέξτε **Ήχοι** για να προσαρμόσετε τη δόνηση και τον τόνο του μετρονόμου.

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να ακούσετε τη λειτουργία μετρονόμου προτού τρέξετε.

8 Πηγαίνατε για τρέξιμο.

Ο μετρονόμος αρχίζει αυτόματα.

9 Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη μετρονόμου.

10 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις μετρονόμου.

Διακοπή δραστηριότητας

1 Πατήστε το **STOP**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας από την πιο άμεση διαδρομή, επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή > Πορεία**.

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

- Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα και να επιστρέψετε στη λειτουργία ρολογιού, επιλέξτε **Απόρριψη > Ναι**.

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

Αξιολόγηση δραστηριότητας

Για να μπορέσετε να αξιολογήσετε μια δραστηριότητα, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης στο ρολόι Descent Mk2(i).

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

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

2 Επιλέξτε έναν αριθμό που αντιστοιχεί στην εκτίμηση προσπάθειας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το **»** για να παραλείψετε την αυτοαξιολόγηση.

3 Επιλέξτε πώς νιώθατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Μπορείτε να δείτε αξιολογήσεις στην εφαρμογή Garmin Connect.

Προσθήκη ή αφαίρεση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται όταν πατήσετε το START από την εμφάνιση της ώρας, και σας δίνει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε περισσότερο. Μπορείτε να προσθέσετε ή να αφαιρέσετε αγαπημένες δραστηριότητες όποτε επιθυμείτε.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε Δραστ. Και εφαρμογές.

Οι αγαπημένες δραστηριότητες εμφανίζονται στην κορυφή της λίστας.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε την δραστηριότητα και επιλέξτε **Ορισμός ως αγαπημένο**.
- Για να αφαιρέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε την δραστηριότητα και επιλέξτε **Κατάργηση από τα Αγαπημένα**.

Δημιουργία Προσαρμοσμένης δραστηριότητας

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

2 Επιλέξτε **Προσθήκη**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

4 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας.

5 Επιλέξτε ένα όνομα ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

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

6 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Η συσκευή Descent μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου. Το GPS είναι απενεργοποιημένο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν κρατιέστε από τις χειρολαβές στο διάδρομο, θα επηρεαστεί η ακρίβεια των δεδομένων.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα προαιρετικό Foot Pod για την καταγραφή του ρυθμού και της απόστασης.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση δεν είναι διαθέσιμες αν δεν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα, όπως έναν αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς, ο οποίος στέλνει στη συσκευή δεδομένα ταχύτητας και απόστασης.

Εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε την συσκευή σας Descent Mk2 με μια συμβατή εφαρμογή τρίτου παρόχου για να αναμεταδίδει δεδομένα ρυθμού, καρδιακών παλμών ή αριθμού βημάτων.

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

2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξιμο**.

3 Στο τάμπλετ σας, λάπτοπ ή smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.

4 Ακολουθείστε τις οδηγίες στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και αντιστοιχίστε τις συσκευές.

5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο της δραστηριότητας.

6 Μόλις ολοκληρώσετε το τρέξιμο σας, επιλέξτε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο της δραστηριότητας.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου

2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι η συσκευή Descent Mk2 να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 χλμ. (1 μίλι).

3 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, πατήστε **STOP**.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε

Αποθήκευση.

Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.

- Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ. > Ναι**.

5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στη συσκευή σας.

Καταγράψτε μια προπόνηση ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράφετε τα σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ενδυνάμωσης.

Ένα σετ ορίζεται ως οι πολλαπλές επαναλήψεις μιας κίνησης.

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

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

Την πρώτη φορά που καταγράφετε μια δραστηριότητα ενδυνάμωσης, θα πρέπει να επιλέξετε σε ποιο καρπό φοράτε το ρολόι σας.

4 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε μια λίστα ασκήσεων (προαιρετικό).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ενώ βλέπετε τα βήματα των ασκήσεων, μπορείτε να επιλέξετε **START** για να δείτε κινούμενα γραφικά για την επιλεγμένη άσκηση.

5 Επιλέξτε Έναρξη άσκησης.

6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο του σετ.

7 Ξεκινήστε το πρώτο σας σετ. Η συσκευή μετράει τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός των επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώσετε τουλάχιστον 4 επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή μπορεί να μετράει επαναλήψεις μόνο για μια κίνηση σε κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κίνηση, θα πρέπει να τελειώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

8 Πατήστε **LAP** για να τελειώσετε το σετ και να πάτε στην επόμενη άσκηση. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα εμφανίζεται το χρονόμετρο ανάπαυσης.

9 Εάν απαιτείται, πατήστε **DOWN**, και επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.

ΣΤΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήσατε για το σετ.

10 Όταν ξεκουραστείτε, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

- 11** Επαναλάβετε για κάθε σετ ενδυνάμωσης μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα σας.
12 Μετά το τελευταίο σας σετ, πατήστε **START** για να σταματήσετε το χρονόμετρο του σετ.
13 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Η συσκευή Descent διαθέτει Προφορτωμένες δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. τρέξιμο και ποδηλασία. Το GPS ενεργοποιείται για δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να προσθέσετε νέες δραστηριότητες με βάση προεπιλεγμένες δραστηριότητες, π.χ. περπάτημα ή κωπηλασία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε προσαρμοσμένες δραστηριότητες στη συσκευή

Πληροφορίες παλίρροιας

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι πληροφορίες παλίρροιας προορίζονται μόνο για σκοπούς ενημέρωσης. Είναι δική σας ευθύνη να τηρείτε όλες τις δημοσιευμένες οδηγίες σχετικά με το νερό, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε ασφαλή κρίση μέσα, πάνω και γύρω από το νερό ανά πάσα στιγμή. Τυχόν αδυναμία συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες για την παλίρροια σε μια τοποθεσία, όπως το ύψος και τότε θα συμβεί η επόμενη πλημμυρίδα και άμπωτη.

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

2 Επιλέξτε **Παλίρροιας**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

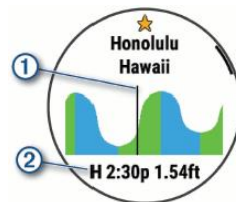
- Για να χρησιμοποιήσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας όταν βρίσκεστε κοντά σε έναν σταθμό παλίρροιας επιλέξτε **Αναζήτηση > Τρέχουσα θέση**.
- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Αναζήτηση > Χρήση χάρτη**.
- Για να εισάγετε το όνομα της πόλης επιλέξτε **Αναζήτηση > Αναζήτηση πόλης**.
- Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση > Αποθηκευμένες θέσεις**.

- Για να εισάγετε συντεταγμένες για μια τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση > Συντεταγμένες**.

Ένα 24ωρο διάγραμμα εμφανίζεται για την τρέχουσα ημερομηνία με το τρέχον ύψος της παλίρροιας (1) και πληροφορίες σχετικά με την επόμενη παλίρροια (2).

4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πληροφορίες για την παλίρροια τις επόμενες ημέρες.

5 Πατήστε **START**, και επιλέξτε **Πρ.τοπ. στα Αγαπ.** Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία (προαιρετικό).



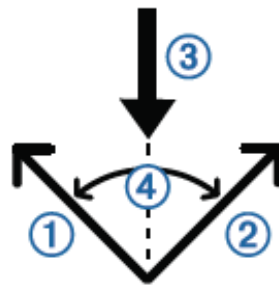
Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας

Ιστιοπλοΐα

Υποβοήθηση παρέκκλισης

ΠΡΟΣΟΧΗ

Το ρολόι χρησιμοποιεί μια πορεία με βάση το GPS σε σχέση με την ξηρά για να καθορίσει την πορεία του σκάφους στη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης και δεν λαμβάνει υπόψη άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την κατεύθυνση του σκάφους, όπως ρεύματα και παλίρροιας. Έχετε την ευθύνη για τον ασφαλή και συνετό χειρισμό του σκάφους σας. Καθώς πλέετε ή τρέχετε σε αγώνες κόντρα στον άνεμο, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης μπορεί να σας βοηθήσει να διαπιστώσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Όταν βαθμονομείτε την υποβοήθηση παρέκκλισης, το ρολόι καταγράφει την πορεία του σκάφους προς τα αριστερά (1) και προς τα δεξιά (2) σε σχέση



με την ξηρά (COG) και χρησιμοποιεί τα δεδομένα COG για να υπολογίσει τη μέση κατεύθυνση πραγματικού ανέμου (3) και τη γωνία παρέκκλισης του σκάφους (4) . Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτά τα δεδομένα για να καθορίσει αν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την μετακινούμενη κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Από προεπιλογή, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης είναι ρυθμισμένη σε αυτόματη λειτουργία. Κάθε φορά που βαθμονομείτε την τιμή COG για την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά, το ρολόι επαναβαθμονομεί την αντίθετη πλευρά και την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις υποβοήθησης παρέκκλισης, ώστε να εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης ή την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου.

Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε **Ιστιοπλοϊκός αγώνας** ή **Ιστιοπλοΐα**.

3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης στις οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε **START**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά, επιλέξτε **START**.

- Για να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά, επιλέξτε **DOWN**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εάν ο άνεμος έρχεται από τη δεξιά πλευρά του σκάφους, θα πρέπει να βαθμονομήσετε τη δεξιά πλευρά. Εάν ο άνεμος έρχεται από την αριστερή πλευρά του σκάφους, θα πρέπει να βαθμονομήσετε την αριστερή πλευρά.

6 Περιμένετε μέχρι να βαθμονομήσει η συσκευή την υποβοήθηση παρέκκλισης.

Εμφανίζεται ένα βέλος και υποδεικνύει εάν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει την κατεύθυνση του ανέμου.

Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης

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

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

- 2 Επιλέξτε **Ιστιοπλοϊκός αγώνας** ή **Ιστιοπλοΐα**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Γωνία αναστροφής πορείας > Γωνία**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την τιμή.

Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστιοπλοϊκός αγώνας** ή **Ιστιοπλοΐα**.
- 3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη υποβοήθησης παρέκκλισης.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Κατεύθυνση πραγματικού ανέμου > Σταθερή**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την τιμή.

Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης

Για να λαμβάνετε την καλύτερη εκτίμηση της ανύψωσης του σκάφους όταν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές και περισσότερες πληροφορίες.

- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή πλευρά.
- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε τη δεξιά πλευρά.
- Χρησιμοποιήστε τη ρύθμιση **Αυτόματα** για τη γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή και τη δεξιά πλευρά.

Ιστιοπλοϊκός αγώνας

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή ως βοήθημα για να διασχίσετε τη γραμμή εκκίνησης ακριβώς τη στιγμή που ξεκινά ο αγώνας. Όταν συγχρονίζετε το χρονόμετρο της ρεγκάτας στην εφαρμογή ιστιοπλοϊκού αγώνα με το επίσημο χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης του αγώνα, λαμβάνετε ειδοποιήσεις ανά ένα λεπτό καθώς πλησιάζει η έναρξη του αγώνα. Όταν ορίσετε τη γραμμή εκκίνησης, η συσκευή χρησιμοποιεί δεδομένα GPS για Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος, 87
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

να υποδείξει εάν το σκάφος σας θα διασχίσει τη γραμμή εκκίνησης πριν, μετά ή τη σωστή στιγμή για την έναρξη του αγώνα.

Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Επισημάνση αφετηρίας**.

5 Επιλέξτε **Επισημάνση λιμένα** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στην αριστερή πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.

6 Επιλέξτε **Επισημάνση δεξιά** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στη δεξιά πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.

Έναρξη αγώνα

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο άφιξης στην αφετηρία, πρέπει να καθορίσετε τη γραμμή εκκίνησης.

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

2 Επιλέξτε **Ιστιοπλοϊκός αγώνας**.

3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

Στην οθόνη εμφανίζονται το χρονόμετρο ρεγκάτας (1) και ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία (2).

4 Εάν χρειάζεται, κρατήστε πατημένο το **MENU** και κάντε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε ένα σταθερό χρονόμετρο, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > Σταθερή** και εισαγάγετε ένα χρονικό διάστημα.
- Για να ορίσετε ένα χρόνο έναρξης εντός των επόμενων 24 ωρών, επιλέξτε **Χρόνος ρεγκάτας > GPS** και εισαγάγετε μια ώρα της ημέρας.

5 Πατήστε **START**.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr



6 Πατήστε τα **UP** και **DOWN** για να συγχρονίσετε το χρονόμετρο ρεγκάτας με την επίσημη αντίστροφη μέτρηση για τον αγώνα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία είναι αρνητικός, θα φτάσετε στη γραμμή εκκίνησης μετά την έναρξη του αγώνα. Όταν ο χρόνος άφιξης στην αφετηρία είναι θετικός, θα φτάσετε στη γραμμή εκκίνησης πριν από την έναρξη του αγώνα.

7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

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

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σκι ή snowboard.

2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Επιλέξτε Προβολή διαδρομών.

4 Πατήστε **UP** και **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες της τελευταίας διαδρομής σε πίστα, της τρέχουσας διαδρομής σε πίστα και των συνολικών διαδρομών σας σε πίστες. Οι οθόνες πίστας περιλαμβάνουν τον χρόνο, την απόσταση που διανύθηκε, τη μέγιστη, τη μέση ταχύτητα και τη συνολική κάθοδο.

Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο

Προτού πάτε για τρέξιμο σε στίβο, βεβαιωθείτε ότι τρέχετε σε στίβο κανονικού σχήματος 400 μέτρων.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρεξίματος σε στίβο για να καταγράψετε τα δεδομένα εξωτερικού στίβου, συμπεριλαμβανομένων της απόστασης σε μέτρα και των διαχωρισμών γύρων.

1 Σταθείτε στον εξωτερικό στίβο.

2 Επιλέξτε **START > Τρέξ. στίβου**.

3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

4 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 10.

5 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

6 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

7 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.

8 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.

9 Επιλέξτε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στη σελίδα χρονομέτρου.

10 Επιλέξτε **START**.

11 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.

Αφού τρέξετε 3 γύρους, η συσκευή καταγράφει τις διαστάσεις του στίβου και ρυθμίζει την απόσταση της διαδρομής σας.

12 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε **STOP > Αποθήκευση**.

Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο

- Περιμένετε έως ότου η ένδειξη κατάστασης του GPS γίνει πράσινη, προτού ξεκινήσετε τη διαδρομή τρεξίματος.
- Την πρώτη φορά που θα τρέξετε σε μη οικεία διαδρομή, κάντε τουλάχιστον 3 γύρους για να ρυθμίσετε την απόσταση της διαδρομής. Θα πρέπει να τρέξετε ελάχιστα μετά το σημείο αφητηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.
- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση Δραστηριότητες και εφαρμογές 31 Auto Lap® είναι 1.600 μέτρα ή 4 γύροι γύρω από τον στίβο.

- Αν τρέχετε σε λωρίδα εκτός της 1ης λωρίδας, ορίστε τον αριθμό λωρίδας στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Καταγράψτε μια δραστηριότητα ορειβατικού σκι

Η δραστηριότητα του ορεινού σκι σας επιτρέπει να αλλάζετε χειροκίνητα μεταξύ ορειβασίας και κατάβασης για να έχετε ακριβέστερη καταγραφή των στατιστικών σας.

1 Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.

2 Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Εάν ξεκινάτε την δραστηριότητα σας με ορειβασία επιλέξτε **Ανάβαση**.
- Εάν Ξεκινάτε την δραστηριότητα σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.

4 Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο της δραστηριότητας .

5 Πατήστε **LAP** για να αλλάξετε μεταξύ των λειτουργιών καταγραφής ορειβασίας και κατάβασης.

6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα σας, επιλέξτε **START** για να σταματήσετε το χρονόμετρο.

7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρήση του μετρονόμου

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

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε Μετρονόμος > Κατάσταση > Ενεργοποίηση.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χτύποι / λεπτό** για να πληκτρολογήσετε μια τιμή με βάση τη συχνότητα βημάτων που θέλετε να διατηρήσετε.

- Επιλέξτε Συχνότητα ειδοποίησης για να προσαρμόσετε τη συχνότητα των παλμών.
 - Επιλέξτε **Ήχοι** για να προσαρμόσετε τη δόνηση και τον τόνο του μετρονόμου.
- 7** Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προεπισκόπηση** για να ακούσετε τη λειτουργία μετρονόμου προτού τρέξετε.
- 8** Πηγαίνετε για τρέξιμο
Ο μετρονόμος αρχίζει αυτόματα.
- 9** Κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη μετρονόμου.
- 10** Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** για να αλλάξετε τις ρυθμίσεις μετρονόμου.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων σε μια δραστηριότητα

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε στην συσκευή σας Descent Mk2 να παίζει ενθαρρυντικά ηχητικά μηνύματα κατά τη διάρκεια ενός τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα ακουστικά σας με την τεχνολογία Bluetooth, ένα είναι διαθέσιμη. Αλλιώς τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο smartphone σας που έχει αντιστοιχιστεί με την εφαρμογή Garmin Connect. Κατά την διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η συσκευή ή το smartphone βάζει σε σίγαση τους κύριους ήχους για να αναπαράγει την ειδοποίηση.

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

1 πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ακούτε μια ειδοποίηση για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ηχητικό μήνυμα **Ειδοποίηση γύρου** είναι ενεργοποιημένο από προεπιλογή.

- Για να εξατομικεύσετε τις ειδοποιήσεις με πληροφορίες για την ταχύτητα και τον ρυθμό σας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.
- Για να εξατομικεύσετε τις ειδοποιήσεις με πληροφορίες των καρδιακών σας παλμών, επιλέξτε **Ειδοποίηση καρδιακών παλμών**.

- Για να εξατομικεύσετε τις ειδοποιήσεις με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
- Για να ακούτε ειδοποιήσεις όταν ξεκινάτε και σταματάτε το χρονόμετρο, περιλαμβανομένης και της λειτουργίας Auto Pause®, επιλέξτε **Συμβάντα αντίστροφης μέτρησης**.
- Για να ακούτε τις ειδοποιήσεις της δραστηριότητας να αναπαράγονται ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις δραστηριότητας**.
- Για να αλλάξετε την γλώσσα των ηχητικών μηνυμάτων, επιλέξτε **Διάλεκτος**.

Jumpmaster

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία jumpmaster προορίζεται για χρήση μόνο από έμπειρους αλεξιπτωτιστές. Η λειτουργία jumpmaster δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως το βασικό αλτίμετρο ελεύθερης πτώσης. Η αδυναμία εισαγωγής των κατάλληλων πληροφοριών που αφορούν το άλμα μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό προσωπικό τραυματισμό ή θάνατο.

Η λειτουργία jumpmaster εφαρμόζει στρατιωτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον υπολογισμό του σημείου αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP). Η συσκευή ανιχνεύει αυτόματα τη στιγμή πραγματοποίησης του άλματος, ώστε να ξεκινήσει την πλοήγηση προς το επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) χρησιμοποιώντας το βαρόμετρο και την ηλεκτρονική πυξίδα.

Συνδυασμός αθλημάτων

Οι τριαθλητές, οι διαθλητές και όσοι ασχολούνται με πολλά αθλήματα μπορούν να επωφεληθούν από δραστηριότητες Multisport, όπως Τρίαθλο ή Κολ.-Τρέξ.. Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Multisport, μπορείτε να εναλλάσσετε δραστηριότητες και να συνεχίζετε για προβολή του συνολικού χρόνου και της συνολικής απόστασης. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε απόσταση για την ποδηλασία και το τρέξιμο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας Multisport.

Μπορείτε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα Multisport ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την προεπιλεγμένη ρύθμιση δραστηριότητας τριάθλου για το κανονικό τριάθλο.

Προπόνηση Τριάθλου

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα τριάθλου, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την δραστηριότητα τριάθλου για γρήγορη μετάβαση από το ένα τμήμα κάθε αγωνίσματος στο επόμενο, για να χρονομετρήσετε κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε την δραστηριότητα.

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

2 Επιλέξτε **Τριάθλο**.

3 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

4 Πατήστε **LAP** στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης.

Η λειτουργία της μετάβασης μπορεί να ενεργοποιηθεί και να απενεργοποιηθεί για το τριάθλο από τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε το **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δημιουργείτε μια δραστηριότητα Multisport

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

2 Επιλέξτε **Προσθήκη > Multisport**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα multisport ή εισάγετε ένα εξατομικευμένο όνομα

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριοτήτων, περιλαμβάνουν έναν αριθμό, για παράδειγμα:

Τριάθλο (2).

4 Επιλέξτε δυο ή περισσότερες δραστηριότητες.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μία επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα μπορείτε να επιλέξετε αν θα περιλαμβάνονται διαστήματα μετάβασης από τη μια δραστηριότητα στην άλλη.
- Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να κάνετε χρήση της multisport δραστηριότητας.

6 Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε την δραστηριότητα στην λίστα με τα αγαπημένα σας.

Κολύμβηση

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. Για κολύμβηση ανοικτής θαλάσσης, το swolf υπολογίζεται σε παραπάνω από 25 μέτρα. Το swolf είναι μια μέτρηση της αποτελεσματικότητας κολύμβησης και, όπως στο γκολφ, η χαμηλότερη βαθμολογία είναι καλύτερη.

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

Τύποι κίνησης

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

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλ	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπο σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης

Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

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

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

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

- Πατήστε **LAP** για να καταγράψετε ένα διάστημα κατά τη διάρκεια κολύμβησης ανοικτής θαλάσσης.

Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα

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

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

1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσει μια ανάπαυση.

Στην οθόνη εμφανίζεται λευκό κείμενο σε μαύρο φόντο και εμφανίζεται η οθόνη ανάπαυσης.

2 Κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).

3 Πατήστε **LAP** και συνεχίστε την κολύμβηση.

4 Επαναλάβετε για πρόσθετα διαστήματα ανάπαυσης.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

Αυτόματη ανάπαυση

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Η συσκευή ανιχνεύει αυτόματα πότε αναπαύεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, η συσκευή δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, η συσκευή ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για βέλτιστα αποτελέσματα κατά τη χρήση της λειτουργίας αυτόματης ανάπαυσης, ελαχιστοποιήστε τις κινήσεις των χεριών σας ενώ αναπαύεστε.

Αν δεν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης, μπορείτε να επιλέξετε LAP για να επισημάνετε μη αυτόματα την έναρξη και τη λήξη κάθε διαστήματος ανάπαυσης.

Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

Η λειτουργία αρχείου άσκησης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα.

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

1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.

2 Πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.

3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε **LAP**.

Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για τη καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.

4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.

Οι προσαυξήσεις απόστασης βασίζονται στο μέγεθος πισίνας που έχει επιλεγεί για το προφίλ δραστηριότητας.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε ένα άλλο διάστημα άσκησης, πατήστε **LAP**.

- Για να ξεκινήσετε ένα διάστημα κολύμβησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επιστρέψετε στις οθόνες προπόνησης κολύμβησης.

Απενεργοποίηση παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά την κολύμβηση

Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή για δραστηριότητες κολύμβησης. Η συσκευή είναι επίσης συμβατή με τα αξεσουάρ HRM-Tri και HRM-Swim. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget στο βρόχο widget σας.

2 Επιλέξτε **Επιλογές > Κατά την κολύμβηση > Απενεργοποίηση**.

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Πριν παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε τη συσκευή.

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

2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

3 Βγείτε σε εξωτερικό χώρο και περιμένετε να γίνει λήψη δορυφορικού σήματος.

4 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα των διαθέσιμων γηπέδων

5 Αν απαιτείται ορίστε την απόσταση του driver.

6 Επιλέξτε **Ναι** για να κρατάτε το σκορ.

7 Επιλέξτε ένα tee box.

8 Αφού ολοκληρώσετε τον γύρο σας, πατήστε **START**, και επιλέξτε **Τέλος γύρου**.

Πληροφορίες τρύπας

Η συσκευή εμφανίζει την τρέχουσα τρύπα και τις αυτόματες μεταβάσεις προς τις επόμενες τρύπες.

Σημείωση: Η συσκευή υπολογίζει την απόσταση για την αρχή, τη μέση και το τέλος του Green, μέχρι την επιλεγμένη θέση της πινέζας.

Η συσκευή εμφανίζει την τρέχουσα τρύπα και τις αυτόματες μεταβάσεις προς τις επόμενες τρύπες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή υπολογίζει την απόσταση για την αρχή, τη μέση και το τέλος του Green, μέχρι την επιλεγμένη θέση της πινέζας.

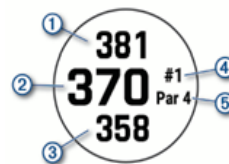


(1)	Τρέχων αριθμός τρύπας
(2)	Απόσταση προς το πίσω μέρος του Green
(3)	Απόσταση προς τη μέση του Green
(4)	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του Green
(5)	Par για τη συγκεκριμένη τρύπα
(6)	Χάρτης του Green
(7)	Απόσταση driver από το tee box

Λειτουργία μεγάλων αριθμών

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος από τους αριθμούς για πληροφορίες της τρύπας που εμφανίζονται στην οθόνη.

Κρατήστε πατημένο **MENU**, επιλέξτε ρυθμίσεις δραστηριότητας και επιλέξτε **Μεγάλοι αριθμοί**.



της

(1)	Απόσταση προς το πίσω μέρος του Green
(2)	Απόσταση από το μέσο του Green ή την επιλεγμένη θέση πινέζας

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

(3)	Απόσταση από την αρχή του Green
(4)	Τρέχων αριθμός τρύπας
(5)	Par για την συγκεκριμένη τρύπα

Μετρώντας την απόσταση με στόχευση πλήκτρου

Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την λειτουργία σκόπευσης πλήκτρου για να μετρήσετε την απόσταση σε ένα σημείο στον χάρτη.

1. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετρήσετε την απόσταση έως τον στόχο.
2. Εάν είναι απαραίτητο επιλέξτε **+** ή **-** για να εστιάσετε.

Αλλαγή τρύπας

Μπορείτε να αλλάξετε τρύπες χειροκίνητα από την οθόνη προβολής τρύπας.

1. Ενώ παίζετε γκολφ, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε Αλλαγή τρύπας.
3. Επιλέξτε μια τρύπα.

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε καλύτερα το green και να μετακινήσετε την τοποθεσία της πινέζας.

1. Από την οθόνη των πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε Μετακίνηση σημαίας.
3. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινήσετε την τοποθεσία της πινέζας.
4. Επιλέξτε **START**.

Οι αποστάσεις στην οθόνη των πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να δείχνουν την νέα τοποθεσία της πινέζας. Η τοποθεσία της πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορέσει η συσκευή να εντοπίσει και να μετρήσει αυτόματα βολές, θα πρέπει να ενεργοποιήσετε την καταγραφή βαθμολογίας. Η συσκευή διαθέτει αυτόματο εντοπισμό

και καταγραφή βολών. Κάθε φορά που κάνετε μία βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής ώστε να τη δείτε αργότερα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ο αυτόματος εντοπισμός βολής λειτουργεί καλύτερα όταν φοράτε το ρολόι στο κυρίαρχο χέρι σας και κάνετε καλή επαφή με τη μπάλα. Οι βολές με Putt δεν εντοπίζονται.

1. Καθώς παίζετε γκολφ, πιέστε **START**.
2. Επιλέξτε Μέτρηση Βολής.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας σας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζει αυτόματα όταν ξαναχτυπάτε τη μπάλα, κάνετε Putt στο green ή μετακινήστε στην επόμενη τρύπα.

3. Πατήστε **DOWN** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

Προβολή αποστάσεων Layup και Dogleg

Μπορείτε να δείτε μια λίστα των αποστάσεων Layup και Dogleg για τρύπες par4 και 5. Οι προσαρμοσμένοι στόχοι εμφανίζονται επίσης σε αυτή την λίστα.

1. Από την οθόνη των πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε **Layups**.

Κάθε Layup και η απόσταση μέχρι να φθάσετε σε κάθε Layup εμφανίζονται στην οθόνη.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αποστάσεις αφαιρούνται από τη λίστα καθώς τις προσπερνάτε.

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε ένα γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε μέχρι 5 προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα. Η αποθήκευση ενός στόχου είναι χρήσιμη για την καταγραφή αντικειμένων και εμποδίων που δεν εμφανίζονται στο χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις για αυτούς τους στόχους από την οθόνη layupκαι dogleg.

1. Σταθείτε δίπλα σε ένα στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε ένα στόχο που είναι μακριά από την επιλεγμένη τρύπα.

2. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας πατήστε **START**
3. Επιλέξτε Προσαρμοσμένοι στόχοι

4. Επιλέξτε τον τύπο του στόχου

Μέτρηση του σκορ

1. Από την οθόνη των πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START**

2. Επιλέξτε Πίνακας βαθμολογίας

Η κάρτα βαθμολογίας εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο green.

3. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μεταβείτε στις τρύπες.

4. Επιλέξτε **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.

5. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για αλλάξετε το σκορ για τη συγκεκριμένη τρύπα.

Το συνολικό σκορ σας ενημερώνεται.

Ενημέρωση βαθμολογίας

1. Από τη σελίδα πληροφοριών τρύπας, επιλέξτε **START**

2. Επιλέξτε Πίνακας βαθμολογίας

3. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε στις τρύπες

4. Επιλέξτε **START** για να διαλέξετε μία τρύπα

5. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη βαθμολογία για αυτή την τρύπα.

Η κάρτα βαθμολογίας σας ενημερώνεται.

Ορισμός της μεθόδου βαθμολογίας

Μπορείτε να αλλάξετε τη μέθοδο που χρησιμοποιεί η συσκευή για να διατηρεί τη βαθμολογία.

1. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα **MENU**

2. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας

3. Επιλέξτε Τρόπος Βαθμολόγησης

4. Επιλέξτε μία μέθοδο βαθμολόγησης

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

Σημεία	Χτυπήματα σε σχέση με το par
0	2 ή περισσότερα over

1	1 over
2	Par
3	1 under
4	2 under
5	3 under

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.

Επιλέξτε Handicap

1. Από τη σελίδα πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα **MENU**
2. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας
3. Επιλέξτε Βαθμολογία handicap
4. Επιλέξτε μία επιλογή βαθμολογίας handicap:
 - Για να εισάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων που θα αφαιρεθούν από τη συνολική βαθμολογία, επιλέξτε **Τοπικό handicap**
 - Για να εισάγετε το παράρτημα του handicap και την κλίση της πορείας που χρησιμοποιείται για να υπολογιστεί το handicap, επιλέξτε **Index/ Slope**
5. Ορίστε το **handicap**.

Ενεργοποίηση της καταγραφής στατιστικών δεδομένων

Η λειτουργία καταγραφής στατιστικών ενεργοποιεί λεπτομερή καταγραφή στατιστικών όταν παίζετε γκολφ.

1. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε παρατεταμένα **MENU**
2. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

3. Επιλέξτε **Παρακολούθηση στατιστικών** για να ενεργοποιήσετε την καταγραφή στατιστικών δεδομένων.

Καταγραφή στατιστικών

Για να καταγράψετε στατιστικές, θα πρέπει να ενεργοποιήσετε την καταγραφή στατιστικών

1. Από τον πίνακα βαθμολογίας επιλέξτε μία τρύπα.
2. Εισάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων και πατήστε **START**
3. Επιλέξτε τον αριθμό των putt και πατήστε **START**
4. Αν απαιτείται ορίστε μία επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είστε σε τρύπα par 3, δεν εμφανίζονται οι πληροφορίες fairway

- Αν η μπάλα χτυπήσει fairway, επιλέξτε **In fairway**
 - Αν η μπάλα ξεφύγει από το fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**
5. Αν απαιτείται εισάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων ποινής.

TruSwing™

Η λειτουργία TruSwing σας επιτρέπει να βλέπετε τις μετρήσεις ταλάντευσης που καταγράφονται από τη συσκευή σας με TruSwing. Επισκεφθείτε το www.garmin.com/golf για περισσότερες πληροφορίες.

Χρήση του οδομέτρου του γκολφ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το οδόμετρο για να καταγράψετε το χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν. Το οδόμετρο ξεκινά και σταματά αυτόματα όταν ξεκινάτε ή τελειώνετε ένα γύρο.

1. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε **Οδόμετρο**
3. Αν απαιτείται επιλέξτε **Μηδενισμός** για να επαναφέρετε το οδόμετρο στο μηδέν.




Προβολή απόστασης Playslike

Η λειτουργία της απόστασης Playslike μετράει τις υψομετρικές μεταβολές της πορείας εμφανίζοντας προσαρμοσμένη απόσταση στο green.

1. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας επιλέξτε **START**

2. Επιλέξτε PlaysLike.

Εμφανίζεται ένα εικονίδιο δίπλα σε κάθε απόσταση.

	Η απόσταση του παιχνιδιού είναι μεγαλύτερη από την αναμενόμενη λόγω μεταβολής του υψόμετρου
	Η απόσταση του παιχνιδιού είναι η αναμενόμενη
	Η απόσταση του παιχνιδιού είναι μικρότερη από την αναμενόμενη λόγω μεταβολής του υψομέτρου

Προβολή κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μία πυξίδα που παρέχει υποβοήθηση κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μία βολή ακόμα και αν είστε μέσα στο δάσος ή βαθιά σε μία παγίδα άμμου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μη χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν είστε στο αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια της πυξίδας.

1. Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας πατήστε **START**
2. Επιλέξτε **PinPointer**.

Το βέλος δείχνει στην κατεύθυνση της πινέζας.

Έναρξη εξόρμησης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Εξόρμηση για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα διάρκειας πολλών ημερών.

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

2 Επιλέξτε **Εξόρμηση**.

3 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

Η συσκευή μεταβαίνει σε λειτουργία χαμηλής ισχύος και συλλέγει σημεία διαδρομής GPS μία φορά την ώρα.

Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, η συσκευή απενεργοποιεί όλους τους αισθητήρες και τα αξεσουάρ, συμπεριλαμβανομένης της σύνδεσης στο smartphone σας.

Αλλαγή διαστήματος καταγραφής σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται ανά μία ώρα από προεπιλογή. Μπορείτε να αλλάξετε τη συχνότητα καταγραφής των σημείων διαδρομής GPS. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας, τα σημεία διαδρομής GPS δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτήν την επιλογή στις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

2 Επιλέξτε **Εξόρμηση**.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε Χρονικό διάστημα καταγραφής.

6 Ορίστε μια επιλογή.

Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής

Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, τα σημεία διαδρομής καταγράφονται αυτόματα με βάση το επιλεγμένο διάστημα καταγραφής. Μπορείτε να καταγράψετε μη αυτόματα ένα σημείο διαδρομής οποιαδήποτε στιγμή.

1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε τη σελίδα χάρτη.

2 Πατήστε το **START**.

3 Επιλέξτε Προσθ. σημείου.

Προβολή σημείων διαδρομής

1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη σελίδα χάρτη.

2 Πατήστε το **START**.

3 Επιλέξτε **Προβολή σημείων**.

4 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Μετάβαση σε**.
- Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες για το σημείο διαδρομής, επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.

Λειτουργίες διασύνδεσης

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

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

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

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

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

Connect IQ: Σας επιτρέπει να επεκτείνετε τις λειτουργίες της συσκευής σας με νέες εικόνες ρολογιού, widget, εφαρμογές και πεδία δεδομένων.

Αναβαθμίσεις λογισμικού: Σας επιτρέπει να ενημερώνετε το λογισμικό της συσκευής σας.
Καιρός: Σας επιτρέπει να προβάλετε τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες και μετεωρολογικές προβλέψεις.

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

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

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

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Πριν μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, θα πρέπει να έχετε κάνει σύζευξη της συσκευής σας Descent με μια συμβατή συσκευή κινητής τηλεφωνίας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Τηλέφωνο > Έξυπνες ειδοποιήσεις > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**.

3 Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.

4 Ορίστε μια προτίμηση ειδοποίησης.

5 Επιλέξτε έναν ήχο.

6 Επιλέξτε **Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας**.

7 Ορίστε μια προτίμηση ειδοποίησης.

8 Επιλέξτε έναν ήχο.

9 Επιλέξτε **Απόρρητο**.

10 Ορίστε μια επιλογή απορρήτου.

11 Επιλέξτε **Λήξη χρονικού ορίου**.

12 Ορίστε τον χρόνο που θα εμφανίζεται μια νέα ειδοποίηση στην οθόνη.

13 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις των γραπτών μηνυμάτων.

Προβολή ειδοποιήσεων

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget ειδοποιήσεων.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

2 Πατήστε το **START**.

3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

4 Πατήστε **DOWN** για περισσότερες επιλογές.

5 Πατήστε **BACK** για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο smartphone σας, η συσκευή Descent εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

• Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε **Αποδοχή**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας smartphone.

• Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε Απόρριψη.

• Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Απάντηση** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη σε smartphone Android™.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για smartphones με Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση για ένα μήνυμα κειμένου στην συσκευή σας Descent, μπορείτε να αποστείλετε μια γρήγορή απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα με μηνύματα. Μπορείτε να εξατομικεύσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο σας.

Μπορεί να υπάρξουν κανονικές χρεώσεις μηνυμάτων και περιορισμοί από τον πάροχο σας. Επικοινωνήστε με τον πάροχο της κινητής σας τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους περιορισμούς και τις χρεώσεις των μηνυμάτων κειμένου.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget των ειδοποιήσεων.

2. Πατήστε **START**, και επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου.

3. Πατήστε **DOWN**.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

4. Επιλέξτε **Απάντηση**.

5. Επιλέξτε ένα γραπτό μήνυμα από την λίστα.

Το τηλέφωνο σας αποστέλλει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό smartphone σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στη συσκευή Descent Mk2(i).

Ορίστε μια επιλογή:


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

Απενεργοποίηση της σύνδεσης Bluetooth Smartphone

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε , για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση Bluetooth του smartphone στη συσκευή Descent.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της κινητής συσκευής, για να απενεργοποιήσετε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth στην κινητή συσκευή σας.

Ενεργοποίηση/απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με smartphone

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Descent Mk2 ώστε να σας ειδοποιεί κατά τη σύνδεση και αποσύνδεση του συζευγμένου smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Εντοπισμός χαμένης κινητής Συσκευής

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Επιλέξτε . 

Η συσκευή Descent ξεκινά αναζήτηση για τη συζευγμένη κινητή συσκευή σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στην κινητή συσκευή σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη της συσκευής Descent. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς την κινητή συσκευή σας.

3 Πατήστε **BACK** για να σταματήσει η αναζήτηση.

Garmin Dive App

Η εφαρμογή Garmin Dive σας επιτρέπει να ανεβάσετε τα ημερολόγια των καταδύσεων σας από τη συμβατή συσκευή σας Garmin. Μπορείτε να προσθέσετε πιο λεπτομερείς πληροφορίες για τις καταδύσεις σας, όπως περιβαλλοντικές συνθήκες, φωτογραφίες, σημειώσεις και φίλους σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον χάρτη για να βρείτε νέες τοποθεσίες κατάδυσης και να δείτε τις πληροφορίες της τοποθεσίας και φωτογραφίες που έχουν μοιραστεί άλλοι χρήστες.

Η εφαρμογή Garmin Dive συγχρονίζει τα δεδομένα με τον λογαριασμό σας στο Garmin Connect. Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Garmin Dive από το κατάστημα εφαρμογών στο smartphone σας.

Garmin Connect

Ο λογαριασμός Garmin Connect που διαθέτετε σας επιτρέπει να παρακολουθείτε την απόδοσή σας και να συνδέεστε με τους φίλους σας. Σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από

τον άλλο. Μπορείτε να καταγράψετε τα συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, πεζοπορία, παιχνίδια γκολφ και πολλά άλλα. Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό Garmin Connect σας όταν πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής με το τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα λογαριασμό κατά τη ρύθμιση της εφαρμογής Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη φυσική κατάσταση και τις εξωτερικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου, της απόστασης, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, της συχνότητας βημάτων, της υπερκείμενης προβολής χάρτη, καθώς και τα γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας. Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τα παιχνίδια γκολφ, συμπεριλαμβανομένων των βαθμολογιών, των στατιστικών και των πληροφοριών γηπέδου. Μπορείτε επίσης να δείτε τις προσαρμόσιμες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να δείτε ορισμένα δεδομένα, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός προαιρετικού ασύρματου αισθητήρα με τη συσκευή σας.

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

Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους, για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να δημοσιεύετε συνδέσεις προς



τις δραστηριότητές σας στις τοποθεσίες των αγαπημένων σας μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

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

Ενημέρωση λογισμικού με την χρήση εφαρμογών Smartphone

Αφού αντιστοιχίσετε το smartphone σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εφαρμογές Garmin Dive και Garmin Connect για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής. Συγχρονίστε την συσκευή σας με μια από τις εφαρμογές. Όταν είναι διαθέσιμη νέα ενημέρωση λογισμικού, η εφαρμογή στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στην συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε τη συσκευή σας.

1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.

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

Η συσκευή σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

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

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

Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το LIGHT για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

- 2 Επιλέξτε  .

Garmin Explore™

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

Εφαρμογή Garmin Golf™

Η εφαρμογή Garmin Golf σας επιτρέπει να στέλνετε πίνακες βαθμολογίας από τη συμβατή συσκευή σας Garmin 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 41.000 γήπεδα διαθέτουν πίνακες κορυφαίων, στους οποίους μπορούν όλοι να συμμετέχουν. Μπορείτε να οργανώνετε τουρνουά και να προσκαλείτε άλλους παίκτες σε αναμετρήσεις.

Η εφαρμογή Garmin Golf συγχρονίζει τα δεδομένα σας με το λογαριασμό Garmin Connect σας. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Garmin Golf στο smartphone σας από το κατάστημα εφαρμογών που χρησιμοποιείτε.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η Ανίχνευση συμβάντος και η Βοήθεια 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 έκτασης ανάγκης εκ μέρους σας.

Η συσκευή Descent Mk2 έχει λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, που πρέπει να ρυθμίζονται με την εφαρμογή Garmin Connect.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, πρέπει να έχετε συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στο λογαριασμό σας Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ανίχνευση συμβάντος και τη βοήθεια, ανατρέξτε στη διεύθυνση garmin.com/safety.

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

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν η συσκευή Descent Mk2 εντοπίζει ένα συμβάν στη διάρκεια μιας δραστηριότητας περιπάτου, τρεξίματος ή ποδηλάτου σε εξωτερικό χώρο, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack, καθώς και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

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



Live Event Sharing: Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα σε φίλους και την οικογένεια κατά τη διάρκεια ενός συμβάντος, παρέχοντας ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν η συσκευή σας είναι συνδεδεμένη σε smartphone Android.

GroupTrack: Σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις συνδέσεις σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη και σε πραγματικό χρόνο.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ανίχνευσης συμβάντος και υποβοήθησης.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .

2 Επιλέξτε Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβάντος και Βοήθεια > Προσθήκη επαφής επείγουσας ανάγκης.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσθήκη επαφών

Μπορείτε να προσθέσετε έως και 50 επαφές στην εφαρμογή Garmin Connect.

Οι διευθύνσεις email των επαφών σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τη λειτουργία LiveTrack. Τρεις από αυτές τις επαφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως επαφές επείγουσας ανάγκης.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .

2 Επιλέξτε **Επαφές**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στη συσκευή Descent Mk2.

Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση ανίχνευσης συμβάντος

1. Κρατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Ανίχνευση συμβ
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για υπαίθριο περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλασία σε εξωτερικό χώρο.

Όταν ανιχνεύεται ένα συμβάν από τη συσκευή σας Descent Mk2 που υποστηρίζει GPS, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει ένα αυτόματο μήνυμα κειμένου και email με το όνομά σας και την τοποθεσία GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης. Ένα μήνυμα εμφανίζεται ως ένδειξη ότι οι επαφές σας θα ενημερωθούν μετά από 30 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να επιλέξετε **Άκυρο** πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Αίτημα βοήθειας

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης.

1 Κρατήστε πατημένο το κουμπί **LIGHT**.

2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας.

Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε Άκυρο προτού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Έναρξη περιόδου GroupTrack

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε μια περίοδο λειτουργίας GroupTrack, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect, συμβατό smartphone και την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με συσκευές Descent Mk2. Αν οι συνδέσεις σας έχουν άλλες συμβατές συσκευές, μπορείτε να τις δείτε στον χάρτη. Οι άλλες συσκευές μπορεί να μην έχουν δυνατότητα να εμφανίζουν ποδηλάτες GroupTrack στον χάρτη.

1 Πηγαίνετε έξω και ενεργοποιήστε τη συσκευή Descent Mk2.

2 Πραγματοποιήστε σύζευξη του smartphone σας με τη συσκευή Descent Mk2.

3 Στη συσκευή Descent Mk2, πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > GroupTrack > Εμφάνιση στο χάρτη**, για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.

4 Στην εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > LiveTrack > GroupTrack**.

5 Αν έχετε περισσότερες από μία συμβατές συσκευές, επιλέξτε μια συσκευή για την περίοδο GroupTrack.

6 Επιλέξτε Ορατό σε > Όλες οι συνδέσεις.

7 Επιλέξτε Έναρξη του LiveTrack.

8 Στη συσκευή Descent Mk2, ξεκινήστε μια δραστηριότητα.

9 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στον χάρτη, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα **MENU** και να επιλέξετε **Κοντινές συνδέσεις** για να δείτε πληροφορίες απόστασης, κατεύθυνσης και ρυθμού ή ταχύτητας για άλλες συνδέσεις στην περίοδο λειτουργίας GroupTrack.

Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack

Η λειτουργία GroupTrack σάς επιτρέπει να παρακολουθείτε άλλες συνδέσεις στην ομάδα σας με χρήση του LiveTrack απευθείας στην οθόνη. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι συνδεδεμένοι στο λογαριασμό σας Garmin Connect.

- Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας σε εξωτερικό χώρο με χρήση GPS.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής σας Descent Mk2 με το smartphone μέσω τεχνολογίας Bluetooth.
- Στην εφαρμογή Garmin Connect, από το μενού ρυθμίσεων, επιλέξτε **Επαφές** για να ενημερώσετε τη λίστα συνδέσεων για την περίοδο λειτουργίας GroupTrack.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας έχουν συζευχθεί με τα smartphone τους και ξεκινήστε μια περίοδο λειτουργίας LiveTrack στην εφαρμογή Garmin Connect.
- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι συνδέσεις σας βρίσκονται στην περιοχή (40 χιλιόμετρα ή 25 μίλια).
- Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack, μετακινηθείτε με κύλιση στον χάρτη για να δείτε τις συνδέσεις σας.

Ρυθμίσεις GroupTrack

Πατήστε παρατεταμένα **MENU**, και επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > GroupTrack**.

Εμφάνιση στο χάρτη: Σας επιτρέπει να δείτε τις επαφές σας στον χάρτη της οθόνης κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας GroupTrack **Τύποι δραστηριότητας:** Σας επιτρέπει να επιλέξετε τους τύπους δραστηριότητας που εμφανίζονται στο χάρτη της οθόνης κατά την διάρκεια μιας συνεδρίας GroupTrack.

Wi-Fi® λειτουργίες διασύνδεσης

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

Περιεχόμενο ήχου: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε περιεχόμενο ήχου από τρίτους παρόχους.

Ενημερώσεις λογισμικού: Η συσκευή σας πραγματοποιεί λήψη και εγκαθιστά την πιο πρόσφατη ενημέρωση λογισμικού αυτόματα, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης: Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που η συσκευή σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν ασύρματα στη συσκευή.

Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi

Θα πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή σας στην εφαρμογή Garmin Connect στο smartphone σας ή την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας πριν συνδεθείτε σε δίκτυο Wi-Fi.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Wi-Fi > Τα δικά μου > Προσθήκη δικτύου.
Η συσκευή εμφανίζει μία λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.
3. Επιλέξτε ένα δίκτυο.
4. Αν απαιτείται, εισάγετε τον κωδικό για το δίκτυο.
Η συσκευή συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα των αποθηκευμένων δικτύων. Η συσκευή επανασυνδέεται στο συγκεκριμένο δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin και άλλους παρόχους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Connect IQ. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη συσκευή σας με καντράν ρολογιού, πεδία δεδομένων, widget και εφαρμογές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ασφάλειά σας, οι λειτουργίες Connect IQ δεν είναι διαθέσιμες κατά την κατάδυση. Με τον τρόπο αυτό, εξασφαλίζεται ότι όλες οι δυνατότητες κατάδυσης λειτουργούν όπως έχουν σχεδιαστεί.

Προσόψεις ρολογιού: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε την εμφάνιση του ρολογιού.

Πεδία δεδομένων: Σας επιτρέπουν να κατεβάσετε νέα πεδία δεδομένων που παρουσιάζουν δεδομένα αισθητήρων, δραστηριότητας και ιστορικού με νέους τρόπους. Μπορείτε να προσθέσετε πεδία δεδομένων Connect IQ σε ενσωματωμένες λειτουργίες και σελίδες.

Widget: Παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά, όπως δεδομένα και ειδοποιήσεις αισθητήρων.

Εφαρμογές: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη της συσκευής Descent Mk2 με το smartphone σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών του smartphone σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.
- 2 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας, χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση apps.garmin.com και συνδεθείτε.

3 Επιλέξτε μια λειτουργία του Connect IQ και πραγματοποιήστε λήψη της.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συγκεκριμένα καταστήματα με χρήση πιστωτικών ή χρεωστικών καρτών από συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε μία ή περισσότερες πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες συμμετοχής στο πορτοφόλι Garmin Pay. Μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/garminpay/banks για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή .

2 Επιλέξτε Garmin Pay > Έναρξη χρήσης.


3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας

Για να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών, πρέπει να ρυθμίσετε τουλάχιστον μία κάρτα πληρωμής.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχοντα καταστήματα.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.

2 Επιλέξτε .

3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εισαγάγετε λάθος τον κωδικό πρόσβασης τρεις φορές, το πορτοφόλι σας κλειδώνει και πρέπει να κάνετε επαναφορά του κωδικού πρόσβασης στην εφαρμογή Garmin Connect.

Εμφανίζεται η κάρτα πληρωμής που χρησιμοποιήθηκε πιο πρόσφατα.

4 Εάν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, επιλέξτε **DOWN** για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).

5 Εντός 60 δευτερολέπτων, πλησιάστε το ρολόι σας στη συσκευή ανάγνωσης πληρωμής, με το καντράν στραμμένο προς τη συσκευή ανάγνωσης.



Το ρολόι δονείται και εμφανίζεται ένα σημάδι ελέγχου όταν ολοκληρωθεί η επικοινωνία με τη συσκευή ανάγνωσης.


6 Εάν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στη συσκευή ανάγνωσης κάρτας, για να ολοκληρώσετε τη συναλλαγή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού εισαγάγετε επιτυχώς τον κωδικό πρόσβασής σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

Μπορείτε να προσθέσετε έως δέκα πιστωτικές ή χρεωστικές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή .

2 Επιλέξτε Garmin Pay >  > Προσθήκη κάρτας.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Μετά την προσθήκη της κάρτας, μπορείτε να επιλέξετε την κάρτα στο ρολόι σας όταν κάνετε μια πληρωμή.

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay

Μπορείτε προσωρινά να αναστείλετε τη χρήση μιας κάρτας ή να τη διαγράψετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ορισμένες χώρες, τα συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα μπορεί να περιορίζουν τη χρήση των δυνατοτήτων του Garmin Pay.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή .


2 Επιλέξτε **Garmin Pay**.

3 Επιλέξτε μια κάρτα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αναστείλετε προσωρινά τη χρήση μιας κάρτας ή για να καταργήσετε την αναστολή χρήσης της, επιλέξτε **Αναστολή κάρτας**.

Η κάρτα πρέπει να είναι ενεργή για να κάνετε αγορές με τη συσκευή Descent Mk2.

- Για να διαγράψετε μια κάρτα, επιλέξτε το  .

Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay Πρέπει να γνωρίζετε τον τρέχοντα κωδικό πρόσβασής σας, για να τον αλλάξετε. Αν ξεχάσετε τον κωδικό πρόσβασής σας, πρέπει να κάνετε επαναφορά της λειτουργίας Garmin Pay για τη συσκευή Descent Mk2, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

1 Από τη σελίδα συσκευής Descent Mk2 στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **Garmin Pay > Αλλαγή κωδικού**.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.



Την επόμενη φορά που θα κάνετε μια πληρωμή με τη συσκευή Descent Mk2, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Μουσική

Μπορείτε να κατεβάσετε περιεχομένου ήχου στη συσκευή σας, ώστε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά το smartphone σας. Με τις εφαρμογές Garmin Connect και Garmin Express, μπορείτε να κατεβάζετε περιεχόμενο ήχου από τρίτο πάροχο ή από τον υπολογιστή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο smartphone σας ή για να αναπαράγετε τη μουσική που είναι αποθηκευμένη στη συσκευή σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στη συσκευή σας, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά με τεχνολογία Bluetooth.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή ήχου στο συμβατό ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε στον πάροχο μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή  .
- 2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.
- 3 Επιλέξτε **Μουσική**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να συνδεθείτε σε έναν εγκατεστημένο πάροχο, επιλέξτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Για να συνδεθείτε σε έναν νέο πάροχο, επιλέξτε **Λήψη εφαρμογών μουσικής**, βρείτε έναν πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο

Για να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- 3 Επιλέξτε Πάροχοι μουσικής.
- 4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.
- 5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.
- 6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε παρατεταμένα το **BACK** μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία και επιλέξτε **Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε τη συσκευή με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

Λήψη περιεχόμενου ήχου από Spotify®

Για να κατεβάσετε περιεχόμενο ήχου από Spotify, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Επιλέξτε Πάροχοι μουσικής > Spotify.

4 Επιλέξτε Προσθήκη μουσικής και podcast.

5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία.

Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε τη συσκευή με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που δεν επαρκεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας που απομένει.

Πραγματοποιείται λήψη στη συσκευή των επιλεγμένων λιστών αναπαραγωγής και άλλων στοιχείων.

Αλλαγή παρόχου μουσικής



1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Επιλέξτε Πάροχοι μουσικής.

4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.

Αποσύνδεση από τρίτο πάροχο

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .

2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και κατόπιν επιλέξτε τη συσκευή σας.

3 Επιλέξτε **Μουσική**.

4 Επιλέξτε έναν εγκατεστημένο τρίτο πάροχο και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να αποσυνδέσετε τον τρίτο πάροχο από τη συσκευή σας.


Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου

Για να μπορείτε να στείλετε την προσωπική σας μουσική στη συσκευή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express στον υπολογιστή σας (www.garmin.com/express).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .aac, σε μια συσκευή Descent Mk2 από τον υπολογιστή σας.

1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο καλώδιο USB.

2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε τη συσκευή σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε και  να μεταβείτε στο φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.

3 Στη λίστα **Η μουσική μου ή Βιβλιοθήκη iTunes** επιλέξτε μια κατηγορία αρχείων ήχου, όπως τραγούδια ή λίστες αναπαραγωγής.

4 Επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου για τα αρχεία ήχου και μετά επιλέξτε **Αποστολή σε συσκευή**.

5 Αν χρειάζεται, στη λίστα Descent Mk2 επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και πατήστε **Κατάργηση από τη συσκευή** για να καταργήσετε αρχεία ήχου.

Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής

1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.

2 Συνδέστε τα ακουστικά σας με τεχνολογία Bluetooth.

3 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής** και ορίστε μια επιλογή:









- Για να ακούσετε τη μουσική που έχετε κατεβάσει στο ρολόι από τον υπολογιστή σας, επιλέξτε **Η μουσική μου**.
- Για να ελέγχετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο smartphone σας, επιλέξτε

Δυνατότητα ρύθμισης πηγής ήχου στο τηλέφωνο.

- Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του σχετικού παρόχου.

5 Επιλέξτε το  για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

	Επιλέξτε το για να διαχειριστείτε το περιεχόμενο από τρίτους πάροχους.
	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
	Επιλέξτε το για τη ρύθμιση της έντασης ήχου.
	Επιλέξτε το για την αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε παρατεταμένα για να προχωρήσετε γρήγορα στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να ξεκινήσει από την αρχή το τρέχον αρχείο ήχου. Επιλέξτε το δύο φορές για να μεταβείτε στο προηγούμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε προς τα πίσω στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία επανάληψης.
	Επιλέξτε το για να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής σε τυχαία σειρά.

Σύνδεση ακουστικών Bluetooth

Για να ακούσετε τη μουσική που έχει φορτωθεί στη συσκευή Descent MK2 (i), πρέπει να συνδέσετε ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

1. Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 μέτρων (6,6 πόδια) από τη συσκευή σας.
2. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Μουσική > Ακουστικά > Προσθ. νέου.

5. Επιλέξτε τα ακουστικά σας για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία σύζευξης.

Αλλαγή της λειτουργίας ήχου

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία αναπαραγωγής ήχου από στερεοφωνική σε μονοφωνική.

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε **Μουσική > Ήχος**.
3. Ορίστε μια επιλογή.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Η συσκευή Descent MK2 (i) διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και είναι επίσης συμβατή με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους (πωλούνται ξεχωριστά). Μπορείτε να προβάλετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στο widget καρδιακών παλμών. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, η συσκευή σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

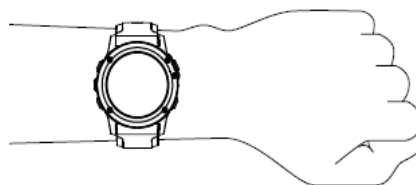
Αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό

Τοποθέτηση της συσκευής

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

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


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



- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην αντίστοιχη ενότητα
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξύμετρου, ανατρέξτε στην αντίστοιχη ενότητα.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση **garmin.com/ataccuracy**.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα της συσκευής, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

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

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.
 - Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
 - Μην προκαλείτε γρατζουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
 - Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού. Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
 - Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
 - Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.
- Ξεπλένετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget των καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε το widget στον βρόχο με τα widget σας.


2. Επιλέξτε **START** για να δείτε τους καρδιακούς σας παλμούς σε χτύπους ανά λεπτό (bpm) και ένα γράφημα των παλμών σας για τις τελευταίες 4 ώρες ημέρες.
3. Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τις μέσες τιμές καρδιακών παλμών ανάπαυσης για τις τελευταίες 7 ημέρες.

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από τη συσκευή σας Descent MK2 (i) και να τα δείτε σε συσκευές Garmin με τις οποίες έχει γίνει σύζευξη.

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

1. Από το widget καρδιακών παλμών, κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Επιλογές > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ** για να ξεκινήσει η μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.

Η συσκευή Descent MK2 (i) ξεκινά να μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών και εμφανίζεται το εικονίδιο .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να δείτε μόνο το widget των καρδιακών παλμών κατά την εκπομπή δεδομένων καρδιακών παλμών.

3. Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής DESCENT MK2 (I) με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, επιλέξτε οποιοδήποτε πλήκτρο και στη συνέχεια επιλέξτε **Ναι**.

Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή Descent MK2 (i) ώστε να μεταδίδει αυτόματα τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge- όσο κάνετε ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB- κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

1. Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε Επιλογές > Μετ. στη διάρκ. δραστηρ..
3. Ξεκινήστε μια δραστηριότητα

Η συσκευή Descent MK2 (i) ξεκινά τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας στο παρασκήνιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν υπάρχει ένδειξη ότι η συσκευή μεταδίδει τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

4. Πραγματοποιήστε σύζευξη της συσκευής Descent MK2 (i) με τη συμβατή συσκευή Garmin ANT+.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να σταματήσετε τη μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας, σταματήστε τη δραστηριότητα.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να

χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

1. Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**
2. Πατήστε Επιλογές > Ειδοποίηση μη φυσιολογικών ΚΠ.
3. Επιλέξτε Ειδοποίηση υψηλής τιμής ή Ειδοποίηση χαμηλής τιμής.
4. Ρυθμίστε την τιμή ορίου καρδιακών παλμών.

Κάθε φορά που οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από την τιμή ορίου, εμφανίζεται ένα μήνυμα και η συσκευή δονείται.

Απενεργοποίηση της συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό

Η προεπιλεγμένη τιμή για τη ρύθμιση Καρδ. παλ. είναι Αυτόματα. Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτόματα την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε μία συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών ANT+ από το στέρνο στη συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό απενεργοποιείται επίσης το αισθητήριο παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από το widget παλμικού οξυμέτρου.

1. Από το widget καρδιακών παλμών, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε Επιλογές > Κατάσταση > Απενεργοποίηση.

Δυναμική τρεξίματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμβατή σας συσκευή Descent MK2 (i) που είναι αντιστοιχισμένη με το αξεσουάρ HRM-Tri ή άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, για να παρέχετε σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική τρεξίματος που ακολουθείτε. Το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος διαθέτει ένα επιταχυνσιόμετρο που μετρά την κίνηση του κορμού, προκειμένου να υπολογίσει έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος.

Ρυθμός: Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).

Κατακόρυφη ταλάντωση: Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.

Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος εμφανίζει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Για παράδειγμα, 53,2 με ένα βέλος στραμμένο προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά.

Μήκος βηματισμού: Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πόδι έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.

Κατακόρυφη αναλογία: Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση με δυναμική τρεξίματος, θα πρέπει να φορέσετε κάποιο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Tri και να το συνδέσετε με τη συσκευή σας.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.
3. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου.
6. Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος δεν είναι διαθέσιμα σε όλες τις δραστηριότητες.

7. Ξεκινήστε το τρέξιμο
8. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη σελίδα δυναμικής τρεξίματος και τις μετρήσεις σας.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.

Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/runningdynamics. Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
Μωβ	>95	>183 spm	<218 ms

Μπλε	70-95	174-183 spm	218-248 ms
Πράσινο	30-69	164-173 spm	249-277 ms
Πορτοκαλί	5-29	153-163 spm	278-308 ms
Κόκκινο	<5	<153 spm	>308 ms

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.

Χρωματική ζώνη	Κόκκινο	Πορτοκαλί	Πράσινο	Πορτοκαλί	Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλό	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8-52,2%Α	50,7%Α-50,7%Δ	50,8-52,2%Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισοροπιών με συγκεκριμένους δρομείς. Για πολλούς δρομείς, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος τείνει να αποκλίνει περισσότερο από 50–50 κατά το τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα. Οι περισσότεροι προπονητές τρεξίματος συμφωνούν ότι είναι καλό να επιτυγχάνεται συμμετρική τεχνική τρεξίματος. Οι κορυφαίοι δρομείς τείνουν να έχουν γρήγορους και ισοροπημένους βηματισμούς.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τη χρωματική ένδειξη ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στο λογαριασμό Garmin Connect σας μετά

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

το τρέξιμο. Όπως με τα υπόλοιπα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος, η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος είναι μια ποσοτική μέτρηση που σας βοηθά να ενημερωθείτε για την τεχνική του τρεξίματός σας.


Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας

Τα εύρη δεδομένων για την κατακόρυφη ταλάντωση και την κατακόρυφη αναλογία διαφέρουν σε μικρό βαθμό ανάλογα με τον αισθητήρα και την τοποθέτησή του στο στέρνο (αξεσουάρ HRM-Tri ή HRM-Run™) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
Μωβ	>95	<6,4 εκ	<6,1%	<6,5%
Μπλε	70-95	6,4-8,1 εκ	6,1-7,4%	6,5-8,3%
Πράσινο	30-69	8,2-9,7 εκ	7,5-8,6%	8,4-10,0%
Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 εκ	8,7-10,1%	10,1-11,9%
Κόκκινο	<5	>11,5 εκ	>10,1%	>11,9%

Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Εάν τα δεδομένα δυναμικής τρεξίματος δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Tri.
Τα αξεσουάρ με δυναμική τρεξίματος έχουν την ένδειξη  στην πρόσοψη της μονάδας.
- Πραγματοποιήστε ξανά σύζευξη του αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με τη συσκευή DESCENT MK2 (I), σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Εάν στην οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος εμφανίζονται μόνο μηδενικά, βεβαιωθείτε ότι φοράτε το αξεσουάρ με τη δεξιά πλευρά προς τα επάνω.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία εμφανίζονται μόνο κατά το τρέξιμο. Δεν υπολογίζονται ενώ περπατάτε.

Μετρήσεις απόδοσης

Αυτές οι μετρήσεις απόδοσης είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Οι μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας χρειάζονται ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και ένα μετρητή ισχύος. Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας.

Προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα: Η συσκευή σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα με βάση την τρέχουσα φυσική σας κατάσταση.

Δοκιμή αντοχής HRV: Η δοκιμή αντοχής μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) απαιτεί τη χρήση ενός αισθητηρίου καρδιακών παλμών από το στέρνο της Garmin. Η συσκευή καταγράφει τη μεταβλητότητα των καρδιακών σας παλμών ενώ παραμένετε ακίνητοι για 3 λεπτά. Παρέχει το συνολικό επίπεδο αντοχής. Η κλίμακα είναι από το 1 έως το 100. Η χαμηλότερη βαθμολογία υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο αντοχής.

Κατάσταση απόδοσης: Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Λειτουργικό όριο ισχύος (FTP): Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση, για την εκτίμηση του FTP. Για πιο ακριβή ένδειξη, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή.

Γαλακτικό κατώφλι: Για το γαλακτικό κατώφλι απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Το γαλακτικό κατώφλι είναι το σημείο στο οποίο οι μύες σας αρχίζουν να κουράζονται γρήγορα. Η συσκευή σας μετρά το επίπεδο γαλακτικού οξέος χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και το ρυθμό.

Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων απόδοσης

Οι ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ενεργοποιημένες από προεπιλογή. Ορισμένες ειδοποιήσεις απόδοσης είναι ειδοποιήσεις που εμφανίζονται κατά την ολοκλήρωση της δραστηριότητάς σας. Άλλες ειδοποιήσεις απόδοσης εμφανίζονται κατά τη διάρκεια μίας δραστηριότητας ή όταν πετυχαίνετε μία νέα μέτρηση απόδοσης, όπως μία νέα εκτίμηση μέγιστης VO2. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις απόδοσης, για να μην εμφανίζονται.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Μετρ. φυσιολογίας > Συνθήκη απόδοσης.

Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Η συσκευή μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά τη σύζευξη με ένα συμβατό μετρητή ισχύος, η συσκευή μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή ανιχνεύει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι υψηλότεροι από την τιμή που έχει οριστεί στο προφίλ χρήστη σας.

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε Μετρ. φυσιολογίας > Αυτ. ανίχνευση.
3. Ορίστε μια επιλογή.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίσετε τις δραστηριότητες και τις μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές της Garmin στη συσκευή σας Descent MK2 (i) χρησιμοποιώντας το λογαριασμό σας στο Garmin Connect, που επιτρέπει στη συσκευή σας να εμφανίζει πιο λεπτομερή στοιχεία της κατάστασης προπόνησης και της φυσικής σας κατάστασης. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε την ποδηλασία σας με μία συσκευή Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας, καθώς και το συνολικό φόρτο προπόνησης στη συσκευή σας Descent MK2 (i).

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Μετρ. φυσιολογίας > TrueUp.

Όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με το smartphone, οι πρόσφατες δραστηριότητες και οι μετρήσεις απόδοσης από άλλες Garmin συσκευές σας εμφανίζονται στη συσκευή σας Descent MK2 (i).

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικό βάρος στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Η

συσκευή DESCENT MK2 (i) απαιτεί τη χρήση συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατής συσκευής παρακολούθησης καρδιακών παλμών από το στήρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγ. VO2. Η συσκευή διαθέτει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγ. VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Πρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με ένα συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά, ώστε να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2. Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO₂, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας της φυσικής σας κατάστασης. Η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για την κατάσταση της φυσικής σας κατάστασης συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου και διαφορετικής ηλικίας. Καθώς ασκείστε, η ηλικία της φυσικής σας κατάστασης μπορεί να μειωθεί με την πάροδο του χρόνου.

Τα δεδομένα μέγ. VO₂ παρέχονται από την FirstBeat. Η ανάλυση μέγ. VO₂ παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO₂ για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας. Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

1. Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.
2. Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
3. Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO₂ για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι συζευγμένος με τη συσκευή Descent MK2 (i). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το συζεύξετε με τη συσκευή σας. Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή

να φαίνεται ανακριβής. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

1. Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
2. Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
3. Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Η συσκευή σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγιστης VO₂ και το ιστορικό προπόνησης, για να παρέχει έναν χρόνο-στόχο για τον αγώνα. Η συσκευή αναλύει δεδομένα προπόνησης αρκετών εβδομάδων για να βελτιστοποιήσει τις εκτιμήσεις χρόνου αγώνα.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν έχετε περισσότερες από μία συσκευές Garmin, μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία **Physio TrueUp™**, η οποία επιτρέπει στη συσκευή σας να συγχρονίζει δραστηριότητες, πληροφορίες ιστορικού και δεδομένα από άλλες συσκευές.

1. Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget απόδοσης.
2. Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης. Οι προβλεπόμενοι χρόνοι αγώνα σας εμφανίζονται για τις εξής αποστάσεις: 5 χλμ., 10 χλμ., ημιμαραθώνιος και μαραθώνιος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Η συσκευή χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

Πληροφορίες για την επίδραση της προπόνησης (Training Effect)

Το Training Effect μετρά τον αντίκτυπο μιας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση. Το Training Effect συγκεντρώνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Με την πρόοδο της δραστηριότητας, η τιμή του Training Effect αυξάνεται. Το Training Effect καθορίζεται από τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη και του ιστορικού προπόνησης, τους καρδιακούς παλμούς, τη διάρκεια και την ένταση της δραστηριότητάς σας. Υπάρχουν επτά διαφορετικές ετικέτες Training Effect για την περιγραφή του κύριου οφέλους της δραστηριότητάς σας. Κάθε ετικέτα είναι χρωματικά κωδικοποιημένη και

αντιστοιχεί στην εστίαση φορτίου προπόνησης (σελίδα 56). Κάθε σχόλιο, π.χ. "Σημαντική επίπτωση σε μέγ. VO2", έχει μια αντίστοιχη περιγραφή στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του Garmin Connect.

Το αερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς για να μετρήσει πώς η συνολική ένταση μιας άσκησης επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση και υποδεικνύει εάν η άσκηση διατήρησε ή βελτίωσε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Η περίσσεια μεταπροπονητική κατανάλωση οξυγόνου (EPOC) που συγκεντρώθηκε κατά τη διάρκεια της άσκησης αντιστοιχίζεται σε ένα εύρος τιμών που αντιστοιχεί στο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και στις προπονητικές σας συνήθειες. Οι σταθερές ασκήσεις μέτριας προσπάθειας ή οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερα διαστήματα (> 180 δευτ.) επηρεάζουν θετικά τον αερόβιο μεταβολισμό σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αερόβιο Training Effect.

Το αναερόβιο Training Effect χρησιμοποιεί τους καρδιακούς παλμούς και την ταχύτητα (ή δύναμη) για να καθορίσει πώς μια άσκηση επηρεάζει την ικανότητα απόδοσής σας σε πολύ υψηλή ένταση. Λαμβάνετε μια τιμή με βάση την αναερόβια συμβολή στο EPOC και τον τύπο δραστηριότητας. Τα επαναλαμβανόμενα διαστήματα υψηλής έντασης, διάρκειας 10 έως 120 δευτερολέπτων, έχουν ιδιαίτερα ωφέλιμο αντίκτυπο στις αναερόβιες δυνατότητές σας και οδηγούν σε βελτιωμένο αναερόβιο Training Effect.

Μπορείτε να προσθέσετε τα στοιχεία Αερόβιο Training Effect και Αναερόβιο Training Effect ως πεδία δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησης, για να παρακολουθείτε τους αριθμούς σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Training effect	Αερόβιο όφελος	Αναερόβιο όφελος
Από 0,0 έως 0,9	Κανένα όφελος	Κανένα όφελος
Από 1,0 έως 1,9	Μικρό όφελος	Μικρό όφελος
Από 2,0 έως 2,9	Διατηρεί την αερόβια φυσική σας κατάσταση	Διατηρεί την αναερόβια φυσική σας κατάσταση

Από 3,0 έως 3,9	Επηρεάζει την αερόβια φυσική σας κατάσταση	Επηρεάζει την αναερόβια φυσική σας κατάσταση
Από 4,0 έως 4,90	Επηρεάζει πολύ την αερόβια φυσική σας κατάσταση	Επηρεάζει πολύ την αναερόβια φυσική σας κατάσταση
5,0	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.	Υπερβολική και δυνητικά επιβλαβής χωρίς επαρκή χρόνο ανάκαμψης.

Η τεχνολογία Training Effect παρέχεται και υποστηρίζεται από την Firstbeat Technologies Ltd. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.firstbeat.com.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το επίπεδο πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή DESCENT MK2 (I) αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική αντοχή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοση ενός δρομέα. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Αν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσης, μπορείτε να αποφασίσετε αν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση τρεξίματος ή για γιόγκα.

Προβολή της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών και του επιπέδου πίεσης

Η συγκεκριμένη λειτουργία απαιτεί ζώνη καρδιακών παλμών στήθους της Garmin. Για να δείτε τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών και το επίπεδο πίεσης, θα πρέπει να φοράτε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους και να το έχετε συνδέσει με τη συσκευή σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συστήνει να μετράτε το επίπεδο πίεσης περίπου την ίδια ώρα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες κάθε μέρα.

1. Αν απαιτείται, επιλέξτε **START > Προσθήκη > Καταπ. MKP** για να προσθέσετε την εφαρμογή πίεσης στη λίστα με τις εφαρμογές.
2. Επιλέξτε **Ναι** για να προσθέσετε την εφαρμογή στη λίστα με τα αγαπημένα σας.

3. Από την οθόνη της ώρας, επιλέξτε **START >Καταπ. ΜΚΡ> START**

4. Σταθείτε όρθιοι και ακίνητοι για 3 λεπτά.

Κατάσταση απόδοσης

Καθώς ολοκληρώνετε τη δραστηριότητά σας, όπως τρέξιμο ή ποδηλασία, η λειτουργία κατάστασης απόδοσης αναλύει τον ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς και τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών για την αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης που έχετε συγκριτικά με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά προσέγγιση, είναι η ποσοστιαία απόκλιση σε πραγματικό χρόνο από τη βασική εκτίμηση μέγ. VO2.

Οι τιμές κατάστασης απόδοσης κυμαίνονται από -20 έως +20. Μετά τα πρώτα 6 έως 20 λεπτά της δραστηριότητας, η συσκευή εμφανίζει τη βαθμολογία της κατάστασης απόδοσής σας. Για παράδειγμα, η βαθμολογία +5 σημαίνει ότι έχετε αναπαυθεί, είστε ξεκούραστοι και μπορείτε να τρέξετε ή να κάνετε ποδηλασία καλά. Μπορείτε να προσθέσετε την κατάσταση απόδοσης ως πεδίο δεδομένων σε μία από τις οθόνες προπόνησής σας, για να παρακολουθείτε την ικανότητά σας καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η κατάσταση απόδοσης μπορεί επίσης να είναι μια ένδειξη του επιπέδου κούρασης, ειδικά στο τέλος μιας μεγάλης διαδρομής τρεξίματος ή ποδηλασίας στο πλαίσιο μιας προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή απαιτεί μερικές διαδρομές τρεξίματος ή ποδηλασίας με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών για να λάβει ακριβή εκτίμηση μέγ. VO2 και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.

Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο.

1. Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων.
2. Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία. Μετά από 6 έως 20 λεπτά, εμφανίζεται η κατάσταση απόδοσής σας.

3. Μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων, για να δείτε την κατάσταση απόδοσής σας καθ' όλη τη διάρκεια του τρεξίματος ή της ποδηλασίας.

Γαλακτικό κατώφλι

Το γαλακτικό κατώφλι είναι η ένταση της άσκησης στην οποία το γαλακτικό οξύ αρχίζει να συσσωρεύεται στο αίμα. Στο τρέξιμο, είναι το εκτιμώμενο επίπεδο προσπάθειας ή ρυθμού. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το κατώφλι παρουσιάζεται περίπου στο 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών τους και σε ρυθμό αγώνα μεταξύ 10 χλμ. και ημιμαραθωνίου. Για τους μέσους δρομείς, το γαλακτικό κατώφλι συχνά παρουσιάζεται πολύ πιο κάτω από το 90% των μέγιστων καρδιακών παλμών. Εάν γνωρίζετε το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να καθορίσετε πόσο σκληρά πρέπει να προπονηίστε ή τότε πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Εάν γνωρίζετε ήδη την τιμή καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας, μπορείτε να την πληκτρολογήσετε στις ρυθμίσεις του προφίλ χρήστη σας.

Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου

Για αυτήν τη λειτουργία απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin. Για να μπορέσετε να εκτελέσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή.

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO₂, για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας. Η συσκευή θα ανιχνεύσει αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος με σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η συσκευή χρειάζεται μερικά τρεξίματα με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να λάβει ακριβή τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών και εκτίμηση μέγ. VO₂. Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τη λήψη της εκτίμησης γαλακτικού κατωφλίου, δοκιμάστε να μειώσετε μη αυτόματα την τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

1. Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.

2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρέξιματος σε εξωτερικό χώρο. Απαιτείται GPS για την ολοκλήρωση της δοκιμής.
3. Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Καθ.δοκ.κατ.γαλακτικού οξέος.
5. Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη. Αφού ξεκινήσετε το τρέξιμο, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα καρδιακών παλμών.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

6. Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, σταματήστε την αντίστροφη μέτρηση και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

Εάν αυτή είναι η πρώτη σας εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, η συσκευή σας προτρέπει να ενημερώσετε τις ζώνες καρδιακών παλμών σας με βάση τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας. Για κάθε πρόσθετη εκτίμηση γαλακτικού κατωφλίου, η συσκευή σας προτρέπει να αποδεχτείτε ή να απορρίψετε την εκτίμηση.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να συζεύξετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με τη συσκευή σας, καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Η συσκευή θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς και ισχύ.

1. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget απόδοσης.
2. Επιλέξτε **START** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρούμενη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν μια ειδοποίηση απόδοσης σας ενημερώνει για μια νέα τιμή FTP, μπορείτε να επιλέξετε Αποδοχή για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP ή Απόρριψη για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Εκτέλεση δοκιμής FTP

Για να μπορέσετε να εκτελέσετε δοκιμή ώστε να προσδιορίσετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP), πρέπει να συζεύξετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με τη συσκευή, καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η δοκιμή FTP είναι μια απαιτητική προπόνηση που διαρκεί συνολικά 30 λεπτά. Επιλέξτε μια πρακτική και κυρίως επίπεδη πορεία που σας επιτρέπει να κάνετε ποδήλατο με σταθερά αυξανόμενη προσπάθεια, όπως σε μια δοκιμή χρόνου.

1. Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Καθοδηγούμενη δοκιμή FTP.
5. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη. Αφού ξεκινήσετε την ποδηλασία, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα ισχύος. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.
6. Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, ολοκληρώστε την αποθεραπεία, σταματήστε το χρονόμετρο και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.

Μωβ	Εξαιρετικό
Μπλε	Άριστο
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Απροπόνητος

Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμα, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

7. Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αποδοχή** για να αποθηκεύσετε τη νέα τιμή FTP.
- Επιλέξτε **Απόρριψη** για να διατηρήσετε την τρέχουσα τιμή FTP.

Κατάσταση προπόνησης

Αυτές οι μετρήσεις είναι εκτιμήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας. Οι μετρήσεις χρειάζονται μερικές δραστηριότητες με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο. Οι μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας χρειάζονται ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και ένα μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/runningdynamics.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Κατάσταση προπόνησης: Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησης βασίζεται σε αλλαγές του φορτίου προπόνησης και τη μέγ. VO2 σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Μέγ. VO2: Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Η συσκευή σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέση και το υψόμετρο όταν εγκλιματίζεστε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες ή σε μεγάλο υψόμετρο.

Φορτίο προπόνησης: Το φορτίο προπόνησης είναι το άθροισμα της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) τις τελευταίες 7 ημέρες. Το EPOC είναι



μια εκτίμηση της ενέργειας που απαιτείται ώστε το σώμα σας να ανακάμψει μετά από κάθε άσκηση.

Εστίαση φορτίου προπόνησης: Η συσκευή σας αναλύει και κατανέμει το φορτίο προπόνησης σε διαφορετικές κατηγορίες με βάση την ένταση και τη δομή κάθε καταγεγραμμένης δραστηριότητας. Η εστίαση φορτίου προπόνησης συμπεριλαμβάνει το συνολικό φορτίο που συγκεντρώθηκε ανά κατηγορία, καθώς και την εστίαση της προπόνησης. Η συσκευή σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων.

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει το χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

Επίπεδα κατάστασης προπόνησης

Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησης βασίζεται σε αλλαγές του φορτίου προπόνησης και τη μέγ. VO2 σε παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την κατάσταση προπόνησης για να προγραμματίσετε μελλοντικές προπονήσεις και να συνεχίσετε να βελτιώνετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Κορύφωση: Η κορύφωση σημαίνει ότι βρίσκεστε σε ιδανική κατάσταση για αγώνα. Το πρόσφατα μειωμένο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει και να επανέλθει πλήρως από την προπόνηση του περασμένου διαστήματος. Θα πρέπει να προετοιμαστείτε, καθώς αυτή η ιδανική κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

Παραγωγική: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας ωθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και την απόδοσή σας προς τη σωστή κατεύθυνση. Θα πρέπει να προγραμματίσετε περιόδους ανάκαμψης στην προπόνησή σας, για να διατηρήσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Διατήρηση: Το τρέχον φορτίο προπόνησής σας είναι αρκετό για τη διατήρηση του επιπέδου φυσικής κατάστασής σας. Για να δείτε βελτίωση, δοκιμάστε να προσθέσετε μεγαλύτερη ποικιλία στις ασκήσεις σας ή να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.

Αποκατάσταση: Το χαμηλότερο φορτίο προπόνησης επιτρέπει στο σώμα σας να ανακάμψει, γεγονός που είναι ουσιαστικής σημασίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων περιόδων σκληρής προπόνησης. Μπορείτε να επιστρέψετε σε ένα υψηλότερο φορτίο προπόνησης, μόλις νιώσετε έτοιμοι.

Μη παραγωγική: Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πίεσης, της διατροφής και της ανάπαυσης.

Αποχή από προπόνηση: Η αποχή από την προπόνηση παρουσιάζεται όταν προπονηστείτε πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο για μία εβδομάδα ή περισσότερο και αυτό επηρεάζει το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

Υπέρβαση: Το φορτίο προπόνησής σας είναι πολύ υψηλό και αντιπαραγωγικό. Το σώμα σας χρειάζεται ανάπαυση. Θα πρέπει να δώσετε χρόνο στον εαυτό σας να ανακάμψει, προσθέτοντας πιο ήπια προπόνηση στο πρόγραμμά σας.

Δεν υπάρχει κατάσταση: Η συσκευή χρειάζεται μία ή δύο εβδομάδες ιστορικού προπόνησης, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων με αποτελέσματα μέγ. VO2 τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να καθορίσει την κατάσταση προπόνησής σας.

Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβανοντας τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 ανά εβδομάδα. Η εκτίμηση μέγιστης VO2 ενημερώνεται μετά από έντονο τρέξιμο ή διαδρομές με ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο, κατά τη διάρκεια των οποίων οι καρδιακοί παλμοί έφτασαν τουλάχιστον το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για αρκετά λεπτά. Το ορεινό τρέξιμο και οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν

παράγουν εκτίμηση μέγ. VO₂, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης.

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη λειτουργία κατάστασης προπόνησης, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Τρέξτε ή κάντε ποδήλατο σε εξωτερικό χώρο με μετρητή ισχύος τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά. Αφού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για μία εβδομάδα, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής κατάστασης σε αυτήν τη συσκευή ή ενεργοποιήστε τη λειτουργία Physio TrueUp, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η υψηλή θερμοκρασία και το μεγάλο υψόμετρο, επηρεάζουν την προπόνηση και την απόδοσή σας. Για παράδειγμα, η προπόνηση σε μεγάλο υψόμετρο μπορεί να επηρεάσει θετικά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά μπορεί να παρατηρήσετε προσωρινή μείωση στη μέγ. VO₂ κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Η συσκευή Descent MK2 (i) παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO₂ και την κατάσταση προπόνησης όταν η θερμοκρασία είναι πάνω από 22°C (72°F) και το υψόμετρο ξεπερνά τα 800 m (2.625 ft). Μπορείτε να παρακολουθείτε τον εγκλιματισμό σας στη ζέστη και στο υψόμετρο από το widget κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο smartphone σας. Για τον πλήρη εγκλιματισμό, απαιτούνται τουλάχιστον 4 ημέρες προπόνησης.

Φορτίο προπόνησης

Το φορτίο προπόνησης είναι μια μέτρηση του όγκου προπόνησης μέσα στις τελευταίες επτά ημέρες. Είναι το άθροισμα των μετρήσεων της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες επτά ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει εάν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, υψηλό ή μέσα στο βέλτιστο εύρος για τη διατήρηση ή τη βελτίωση του επιπέδου φυσικής

κατάστασής σας. Το βέλτιστο εύρος καθορίζεται με βάση το προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και το ιστορικό προπόνησής σας. Το εύρος προσαρμόζεται καθώς ο χρόνος και η ένταση της προπόνησης αυξάνονται ή μειώνονται.

Εστίαση φορτίου προπόνησης

Για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και της φυσικής κατάστασης, η προπόνηση θα πρέπει να κατανέμεται σε τρεις κατηγορίες: αερόβιες ασκήσεις χαμηλής έντασης, αερόβιες ασκήσεις υψηλής έντασης και αναερόβιες ασκήσεις. Η εστίαση φορτίου προπόνησης δείχνει το τρέχον ποσοστό προπόνησης σε κάθε κατηγορία και παρέχει στόχους προπόνησης. Η λειτουργία εστίασης φορτίου προπόνησης απαιτεί τουλάχιστον 7 ημέρες προπόνησης, για να καθορίσει αν το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλό, βέλτιστο ή υψηλό. Μετά από ιστορικό προπόνησης 4 εβδομάδων, η εκτίμηση φορτίου προπόνησης θα έχει πιο αναλυτικές πληροφορίες στόχου για να συμβάλλει στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων προπόνησης.

Κάτω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι χαμηλότερο από το βέλτιστο σε όλες τις κατηγορίες έντασης. Δοκιμάστε να αυξήσετε τη διάρκεια ή τη συχνότητα των προπονήσεων.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε περισσότερες αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης για ανάκαμψη και εξισορρόπηση στις δραστηριότητες υψηλότερης έντασης.

Έλλειψη αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Δοκιμάστε να προσθέσετε αερόβιες δραστηριότητες υψηλής έντασης για να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι και τη μέγ. VO2 με την πάροδο χρόνου.

Έλλειψη αναερόβιων ασκήσεων:

Δοκιμάστε να προσθέσετε μερικές πιο έντονες αναερόβιες δραστηριότητες για τη βελτίωση της ταχύτητας και της αναερόβιας αντοχής σας με την πάροδο του χρόνου.

Ορθή: Το φορτίο προπόνησης είναι εξισορροπημένο και παρέχει πολύπλευρα οφέλη στη φυσική σας κατάσταση όσο συνεχίζετε να προπονησείτε.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων χαμηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα χαμηλής έντασης. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείτε μια γερή βάση και προετοιμάζεστε για να προσθέσετε πιο έντονες προπονήσεις.

Εστίαση αερόβιων ασκήσεων υψηλής έντασης: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από αερόβια δραστηριότητα υψηλής έντασης. Αυτές οι δραστηριότητες σάς βοηθούν να βελτιώσετε το γαλακτικό κατώφλι, τη μέγ. VO₂ και την αντοχή σας.

Εστίαση αναερόβιων ασκήσεων: Το φορτίο προπόνησης αποτελείται κυρίως από έντονη δραστηριότητα. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε πολύ γρήγορα τη φυσική σας κατάσταση. Ωστόσο, η προπόνησή σας θα πρέπει να εξισορροπηθεί με αερόβιες δραστηριότητες χαμηλής έντασης.

Πάνω από τους στόχους: Το φορτίο προπόνησης είναι υψηλότερο από το βέλτιστο. Δοκιμάστε να μειώσετε τη διάρκεια και τη συχνότητα των προπονήσεων.

Χρόνος ανάκαμψης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή Garmin με αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήθος, για να εμφανίσετε το χρόνο που απομένει μέχρι να ανακάμψετε πλήρως και να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η σύσταση χρόνου ανάκαμψης χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO₂ και στην αρχή μπορεί να φαίνεται ανακριβής. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε η συσκευή να μάθει την απόδοσή σας.

Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζεται αμέσως μετά από μια δραστηριότητα. Ο χρόνος μετρά αντίστροφα μέχρι να είναι βέλτιστο για εσάς να ξεκινήσετε άλλη μία σκληρή προπόνηση.

Προβολή του χρόνου ανάκαμψης

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.

1. Πηγαίνετε για τρέξιμο.
2. Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Εμφανίζεται ο χρόνος ανάκαμψης. Ο μέγιστος χρόνος είναι 4 ημέρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Από την εικόνα ρολογιού, μπορείτε να επιλέξετε UP ή DOWN για προβολή του widget κατάστασης προπόνησης και επιλέξετε START για κύλιση στις μετρήσεις ώστε να δείτε τον χρόνο ανάκαμψης.

Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης

Εάν προπονείστε με αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού ή ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στήθους, μπορείτε να ελέγχετε την τιμή καρδιακών παλμών αποκατάστασης μετά από κάθε δραστηριότητα. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι η διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών κατά την άσκηση και των καρδιακών παλμών δύο λεπτά μετά τη διακοπή της άσκησης. Για παράδειγμα, μετά από τρέξιμο τυπικής προπόνησης, σταματήστε το χρονόμετρο. Οι καρδιακοί παλμοί σας είναι 140 bpm. Μετά από δύο λεπτά χωρίς δραστηριότητα ή δύο λεπτά ξεκούρασης, οι καρδιακοί παλμοί είναι 90 bpm. Οι καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης είναι 50 bpm (140 μείον 90). Ορισμένες μελέτες έχουν συσχετίσει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης με την υγεία της καρδιάς. Οι υψηλότεροι αριθμοί υποδεικνύουν κατά κανόνα υγιέστερη καρδιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει να σταματήσετε να κινείστε για δύο λεπτά, ενώ η συσκευή υπολογίζει τους καρδιακούς παλμούς αποκατάστασης. Μπορείτε να αποθηκεύσετε ή να απορρίψετε τη δραστηριότητα μετά από εμφάνιση αυτής της τιμής.

Body Battery™

Η συσκευή σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου Body Battery κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 μέτριο απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 υψηλό απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 πολύ υψηλό απόθεμα ενέργειας. Μπορείτε να συγχρονίσετε τη συσκευή σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών.

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου Body Battery για τις τελευταίες ώρες.

1. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget body batter.

Σημείωση: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε το widget σας στον βρόγχο των widget.

2. Επιλέξτε **START** για να δείτε ένα γράφημα του Body Battery τις τελευταίες ώρες.
3. Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε ένα συνδυαστικό γράφημα του Body Battery και του επιπέδου πίεσης.

Οι μπλε γραμμές υποδεικνύουν τις περιόδους ανάπαυσης. Οι πορτοκαλί γραμμές υποδεικνύουν τις περιόδους πίεσης. Οι γκρι γραμμές υποδεικνύουν στιγμές υπερβολικά έντονης δραστηριότητας στις οποίες δεν ήταν δυνατός ο καθορισμός του επιπέδου πίεσης.

4. Επιλέξτε **DOWN** για να δείτε τα δεδομένα Body Battery από τα μεσάνυχτα.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Το επίπεδο Body Battery ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε τη συσκευή σας με το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε τη συσκευή κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Η ανάπαυση και ο καλός ύπνος φορτίζουν το Body Battery.
- Μια κουραστική δραστηριότητα, η υψηλή πίεση και ο κακός ύπνος μπορούν να προκαλέσουν εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

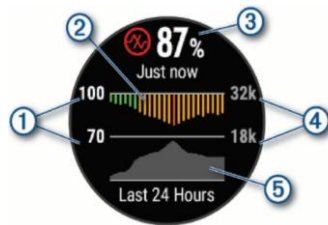
Παλμικό οξύμετρο

Η συσκευή Descent MK2 (i) διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε υψηλά υψόμετρα για αλπικά αθλήματα και εξορμήσεις.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου προβάλλοντας το widget παλμικού οξυμέτρου. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις. Όταν παραμένετε τελειώς ακίνητοι, η συσκευή αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο. Το προφίλ υψομέτρου βοηθά στην υπόδειξη του τρόπου αλλαγής των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου σε σχέση με το υψόμετρό σας.

Στη συσκευή, η ένδειξη παλμικού οξυμέτρου εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου με χρώμα στο γράφημα. Στον λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου. Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες. Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου. Η κλίμακα υψομέτρου. Ένα γράφημα των ενδείξεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.



1	Η συγκέντρωση οξυγόνου σε κλίμακα ποσοστών
2	Ένα γράφημα της μέσης συγκέντρωσης οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες
3	Η πιο πρόσφατη ένδειξη συγκέντρωσης οξυγόνου

4	Η κλίμακα υψομέτρου
5	Ένα γράφημα των μετρήσεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες

Παίρνοντας τις μετρήσεις του παλμικού οξύμετρου

Μπορείτε χειροκίνητα να εκκινήσετε την μέτρηση του παλμικού οξύμετρου από την το widget του παλμικού οξύμετρου. Το widget δείχνει την πιο πρόσφατη ποσοστιαία ένδειξη κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας, ένα γράφημα μέσου όρου των ωριαίων σας μετρήσεων για το τελευταίο 24ωρο και ένα γράφημα των μετρήσεων υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: την πρώτη φορά που θα εμφανιστεί το widget του οξύμετρου, η συσκευή θα πρέπει να έχει πρόσβαση σε σήμα από δορυφόρο ώστε να μπορέσει να εκτιμήσει το υψόμετρο σας. Θα πρέπει να πάτε σε εξωτερικό χώρο και να αναμείνετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει κάποιον δορυφόρο.

1. Ενώ κάθεστε ή είστε αδρανής, πιέστε **UP** ή **DOWN** για να εμφανιστεί το widget του παλμικού οξύμετρου.
2. Πιέστε **START** για να δείτε τις λεπτομέρειες του widget και να ξεκινήσετε μια μέτρηση.
3. Μην κινείστε για περίπου 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είστε πολύ ενεργός για την συσκευή ώστε να καταγράψει μία μέτρηση με το παλμικό οξύμετρο, θα σας εμφανιστεί ένα μήνυμα αντί της μέτρησης. Μπορείτε να ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για καλύτερα αποτελέσματα, κρατήστε το χέρι που φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της

4. Πιέστε **DOWN** για να δείτε το γράφημα των μετρήσεων του οξύμετρου τις τελευταίες 7 ημέρες.

Ενεργοποίηση των ολόημερων μετρήσεων του παλμικού οξύμετρου

Από το widget του παλμικού οξύμετρου, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

Επιλέξτε Επιλογές > Λειτ. παλμικού οξύμετρου > Όλη την ημέρα.

Η συσκευή αυτόματα αναλύει τον κορεσμό του οξυγόνου κατά την διάρκεια της ημέρας, όταν δεν κινείστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: η ενεργοποίηση της λειτουργίας ολοήμερου εγκλιματισμού μειώνει την διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Απενεργοποίηση των μετρήσεων του παλμικού οξύμετρου

Από το widget του παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

Επιλέξτε Επιλογές > Λειτ. παλμικού οξυμέτρου > Απενεργοποίηση.

Η συσκευή απενεργοποιεί τις αυτόματες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου. Η συσκευή ξεκινά μια νέα μέτρηση όταν εμφανιστεί το widget του παλμικού οξύμετρου.

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας να μετρά συνεχώς τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας ενώ κοιμάστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

1. Στο widget παλμικού οξυμέτρου, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Πατήστε Επιλογές > Λειτ. Παλμικού οξυμέτρου > Στη διάρκ. του ύπνου.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξύμετρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε τη συσκευή επάνω από το οστό του καρπού. Η συσκευή θα πρέπει να είναι εφαρμοστή, αλλά άνετη.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε τη συσκευή στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ η συσκευή διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε τη συσκευή.

- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε τη συσκευή.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της συσκευής.
- Ξεπλένετε τη συσκευή με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Προπόνηση

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

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

1. Κρατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε Προφίλ χρήστη.
3. Ορίστε μια επιλογή.

Στόχοι φυσικής κατάστασης

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

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

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση. Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

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

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

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

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί.
3. Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράψετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
4. Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος > Μη αυτόματη εισαγωγή** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας.

Μπορείτε να εκτελέσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράψετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

5. Επιλέξτε **ΚΠ κατά την ανάπαυση** και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από τη συσκευή σας ή μπορείτε να ορίσετε προσαρμοσμένους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης.
6. Επιλέξτε Ζώνες > Σύμφωνα με.
7. Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Παλμοί/λεπτό** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες σε παλμούς ανά λεπτό.
 - Επιλέξτε **% μέγιστων ΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
 - Επιλέξτε **% ΑΚΠ** για να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης).
 - Επιλέξτε **%ΚΠ κατωφ. γαλ. οξ.** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό των καρδιακών παλμών για το γαλακτικό κατώφλι σας.
8. Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
9. Επιλέξτε **Προσθήκη ΚΠ ανά άθλημα** και κατόπιν επιλέξτε ένα προφίλ αθλημάτων, για να προσθέσετε ξεχωριστές ζώνες καρδιακών παλμών (προαιρετικά).
10. Επαναλάβετε τα βήματα για να προσθέσετε ζώνες καρδιακών παλμών αθλημάτων (προαιρετικά).

Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στη συσκευή να εντοπίσει τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να ορίσει τις ζώνες καρδιακών παλμών ως ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

- Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις προφίλ χρήστη είναι ακριβείς.
- Τρέξτε συχνά με τη συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών από τον καρπό ή το στέρνο.

- Δοκιμάστε μερικά προγράμματα προπόνησης καρδιακών παλμών, που διατίθενται από το λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Δείτε τις τάσεις καρδιακών παλμών και το χρόνο σε ζώνες με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

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

Ορισμός ζωνών ισχύος

Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Αν γνωρίζετε το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) σας, μπορείτε να το εισαγάγετε και να αφήσετε

το λογισμικό να υπολογίσει αυτόματα τις ζώνες ισχύος σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε μη αυτόματα τις ζώνες σας από τη συσκευή ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε Προφίλ χρήστη > Ζώνες ισχύος > Σύμφωνα με.
3. Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
 - Επιλέξτε **% FTP** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών ως ποσοστό του λειτουργικού ορίου ισχύος σας.
4. Επιλέξτε **FTP** και εισαγάγετε την τιμή FTP.
5. Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
6. Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Η λειτουργία παρακολούθησης δραστηριότητας καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, την απόσταση που διανύσατε, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και τα στατιστικά ύπνου σας για κάθε καταγεγραμμένη ημέρα. Οι θερμίδες που καταναλώσατε περιλαμβάνουν τον βασικό μεταβολισμό σας και τις θερμίδες δραστηριότητας. Ο αριθμός βημάτων που κάνατε κατά τη διάρκεια της ημέρας εμφανίζεται στο widget βημάτων. Ο αριθμός βημάτων ενημερώνεται κατά διαστήματα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας και των μετρήσεων φυσικής κατάστασης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Αυτόματος στόχος

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



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

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων

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

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

Παρακολούθηση ύπνου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς.

Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου


1. Φορέστε τη συσκευή σας ενώ κοιμάστε.
2. Αποστείλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect.

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

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήση στο λογαριασμό Garmin Connect. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε την επιλογή Κατά τη διάρκεια του ύπνου στις ρυθμίσεις μετάβαση στη λειτουργία Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου σας.

1. Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
2. Επιλέξτε 

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητα την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο. Η συσκευή παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει το χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Μπορείτε να προσπαθήσετε να επιτύχετε το στόχο εβδομαδιαίων λεπτών έντασης, συμμετέχοντας τουλάχιστον για 10 συνεχόμενα λεπτά σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Η συσκευή Descent MK2 (i) υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, η συσκευή υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

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

Garmin Move IQ™

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στο χρονοδιάγραμμά σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τον τύπο και τη διάρκεια της δραστηριότητας, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων σας, στα στιγμιότυπα ή τη ροή ειδήσεων. Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μία χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

Ρυθμίσεις καταγραφής δραστηριότητας

Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **MENU** και επιλέξτε **Κατ. ημ. δραστ.**

Κατάσταση: Απενεργοποιεί τη λειτουργία καταγραφής δραστηριοτήτων.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Εμφανίζει ένα μήνυμα και την μπάρα κίνησης στη ψηφιακή εμφάνιση της ώρας και την οθόνη βημάτων. Η συσκευή δονείται και ακούγεται ηχητικός τόνος, αν έχετε ενεργοποιήσει τις αντίστοιχες λειτουργίες

Ειδοποιήσεις στόχου: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις στόχων ή να τις απενεργοποιείτε μόνο κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων. Οι ειδοποιήσεις στόχων εμφανίζουν τον καθημερινό στόχο βημάτων, τον καθημερινό στόχο ορόφων και το στόχο των εβδομαδιαίων λεπτών έντασης.

Move IQ: Επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε τα συμβάντα Move IQ.

Λειτ. παλμικού οξυμέτρου: Επιτρέπει στη συσκευή σας να καταγράφει μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου ενώ είστε αδρανείς κατά την διάρκεια της ημέρας ή συνεχόμενα ενώ κοιμάστε.

Απενεργοποίηση της καταγραφής δραστηριότητας

Όταν απενεργοποιείτε την καταγραφή δραστηριοτήτων, τα βήματά σας, οι όροφοι που ανεβήκατε, τα λεπτά έντασης, η καταγραφή ύπνου και τα συμβάντα Move IQ δεν καταγράφονται.



1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Κατ. ημερ.δραστηρ. > Κατάσταση > Απενεργοποίηση**.

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Η συσκευή σας περιέχει αρκετά προεγκατεστημένα προγράμματα ασκήσεων για πολλές δραστηριότητες. Μπορείτε να δημιουργήσετε ή να βρείτε περισσότερες ασκήσεις με το Garmin Connect ή να επιλέξετε ένα πρόγραμμα προπόνησης που διαθέτει ενσωματωμένες ασκήσεις και να τις μεταφέρετε στη συσκευή σας. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις με το Garmin Connect. Μπορείτε να προγραμματίσετε ασκήσεις εκ των προτέρων και να τις αποθηκεύσετε στη συσκευή σας.

Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη μιας προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect

1. Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
2. Επιλέξτε Προπόνηση > Ασκήσεις.
3. Βρείτε ή  δημιουργήστε και αποθηκεύστε μια νέα άσκηση.
4. Επιλέξτε  ή Αποστολή σε συσκευή.
5. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

Για να ξεκινήσετε μία άσκηση, θα πρέπει πρώτα να την έχετε κατεβάσει από το λογαριασμό σας στο Garmin Connect.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,
Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Οι ασκήσεις μου.
5. Επιλέξτε μία άσκηση.

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

6. Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε μια λίστα με βήματα προπόνησης (προαιρετικό)
7. Επιλέξτε Έναρξη άσκησης.
8. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.


Αφού ξεκινήσετε την άσκηση, η συσκευή εμφανίζει κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικό), τον στόχο (προαιρετικό) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για ασκήσεις ενδυνάμωσης, γιόγκα, αερόβιες ή πιλάτες, εμφανίζεται μια εκπαιδευτική κινούμενη εικόνα.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

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

Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη και να χρησιμοποιήσετε ένα πρόγραμμα προπόνησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή DESCENT MK2 (I) με ένα συμβατό smartphone.

1. Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .

2. Επιλέξτε Προπόνηση > Προγράμματα προπόνησης.
3. Επιλέξτε και προγραμματίστε ένα πρόγραμμα προπόνησης
4. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
5. Ελέγξτε το πρόγραμμα προπόνησης στο ημερολόγιό σας.

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης

Ο λογαριασμός Garmin Connect σας διαθέτει ένα προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης και έναν προπονητή Garmin κατάλληλο για τους στόχους σας στην προπόνηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις και να βρείτε ένα πρόγραμμα που θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε έναν αγώνα 5 km. Το πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα. Όταν ξεκινάτε ένα πρόγραμμα, το widget Προπονητής Garmin προστίθεται στο βρόχο widget της συσκευής Descent MK2 (i).

Έναρξη σημερινής άσκησης

Αφού στείλετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin Coach στη συσκευή σας, το widget Garmin Coach εμφανίζεται στον βρόχο του widget.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget Garmin Coach.

Εάν μια άσκηση για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα προγραμματιστεί για σήμερα, η συσκευή εμφανίζει το όνομα της άσκησης και σας προτρέπει να την ξεκινήσετε.

2. Επιλέξτε **START**.
3. Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).
4. Επιλέξτε Έναρξη άσκησης.
5. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Διαλειμματικές προπονήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε διαλειμματικές προπονήσεις με βάση την απόσταση ή το χρόνο. Η συσκευή αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική σας προπόνηση μέχρι

να δημιουργήσετε κάποια άλλη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ανοικτά διαστήματα για την παρακολούθηση των ασκήσεων, καθώς και όταν τρέχετε σε μια γνωστή απόσταση.

Δημιουργία μια διαλειμματικής προπόνησης

1. Από την εμφάνιση της ώρας, πιέστε **START**.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
3. Κρατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Επεξεργασία > Διάλειμμα > Τύπος.
5. Select Απόσταση, Ώρα, ή Ανοικτό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ανοικτό διάστημα ορίζοντας την επιλογή **Ανοικτό**.

6. Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Διάρκεια**, εισάγετε απόσταση ή το χρονικό διάστημα για την προπόνηση και επιλέξτε ✓
7. Πιέστε **BACK**.
8. Επιλέξτε Ανάπαυση > Τύπος.
9. επιλέξτε Απόσταση, Ώρα, or Ανοικτό.
10. Εάν απαιτείται, εισάγετε μία τιμή απόστασης ή χρόνου για το διάστημα ανάπαυσης και επιλέξτε ✓.
11. Πιέστε **BACK**.
12. Επιλέξτε μια ή παραπάνω επιλογές:
 - Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
 - Για να προσθέσετε μία ανοιχτή προθέρμανση στην προπόνησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση > Ενεργοποίηση**.
 - Για να προσθέσετε μία ανοιχτή αποθεραπεία στην προπόνηση, επιλέξτε **Ξεκούραση > Ενεργοποίηση**.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

1. Από την εμφάνιση της ώρας, πατήστε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Έναρξη άσκησης.
5. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
6. Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, επιλέξτε **LAP** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.
7. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.

Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Διακοπή διαλειμματικής προπόνησης




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

Προπόνηση PacePro

Πολλοί δρομείς προτιμούν να φορούν ένα βραχιόλι ρυθμού στη διάρκεια ενός αγώνα, καθώς τους βοηθά να πετύχουν τον στόχο αγώνα τους. Με τη λειτουργία PacePro, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού με βάση την απόσταση και τον ρυθμό ή την απόσταση και τον χρόνο. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε ένα βραχιόλι ρυθμού για μια γνωστή διαδρομή, ώστε να μεγιστοποιήσετε την προσπάθεια ρυθμού στις αλλαγές υψομέτρου. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε να δείτε σε προεπισκόπηση τα περάσματα και το διάγραμμα υψομέτρου προτού κάνετε τη διαδρομή.

Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect

Για να κάνετε λήψη ενός προγράμματος PacePro από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect.

1. Ορίστε μια επιλογή:
 - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε  ή .
 - Μεταβείτε στη διεύθυνση **connect.garmin.com**.
2. Επιλέξτε Προπόνηση > Στρατηγικές σχετικά με τον ρυθμό PacePro.
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να δημιουργήσετε και να αποθηκεύσετε ένα πρόγραμμα PacePro.
4. Επιλέξτε  Αποστολή σε συσκευή.

Ξεκινώντας ένα πρόγραμμα PacePro

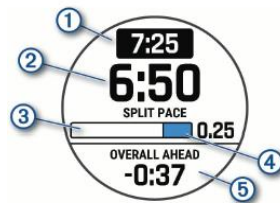
Πριν μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, θα πρέπει να το έχετε κατεβάσει από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μια εξωτερική δραστηριότητα τρεξίματος
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Προγράμματα PacePro.
5. Επιλέξτε μια προπόνηση

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: μπορείτε να πατήσετε **DOWN** και να επιλέξετε **Προβ. τμημάτων διαδρομής** για να κάνετε μια επισκόπηση του τμήματος.

6. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
7. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο.

Η συσκευή εμφανίζει τον στόχο ρυθμού για το τμήμα (1), τον τρέχοντα ρυθμό του τμήματος (2), την πρόοδο στην ολοκλήρωση του τμήματος (3), την απόσταση που απομένει για το τμήμα (4) και το συνολικό χρόνο μπροστά ή πίσω από τον επιθυμητό ρυθμό (5).



Διακοπή ενός προγράμματος PacePro

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε Διακοπή του PacePro > Ναι.

Η συσκευή διακόπτει το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας

Για να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα PacePro στο ρολόι σας, θα πρέπει πρώτα να δημιουργήσετε μια διαδρομή.

1. Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.
3. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
4. Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμματα PacePro > Δημιουργία νέου**.
5. Επιλέξτε μια διαδρομή.
6. Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
 - Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Η συσκευή δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** και να επιλέξετε **Προβ. τμημάτων διαδρομής** για να δείτε μια προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.

7. Πατήστε **START** για να ξεκινήσει το πρόγραμμα.
8. Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Τμήματα

Μπορείτε να στείλετε τμήματα τρεξίματος ή ποδηλασίας από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Μετά την αποθήκευση ενός τμήματος στη συσκευή σας, μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα, να προσπαθήσετε να ισοφαρίσετε ή να ξεπεράσετε το ατομικό σας ρεκόρ ή άλλους συμμετέχοντες που έχουν αγωνιστεί στο τμήμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πραγματοποιείτε λήψη μιας διαδρομής από το λογαριασμό Garmin Connect, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη όλων των διαθέσιμων τμημάτων στη διαδρομή.

Τμήματα Strava™

Μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη τμημάτων Strava στη συσκευή Descent MK2 (i). Ακολουθήστε τμήματα Strava για να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες διαδρομές ποδηλασίας, με φίλους και με επαγγελματίες που έχουν διανύσει το ίδιο τμήμα. Για να εγγραφείτε για μια συνδρομή Strava, μεταβείτε στο widget τμημάτων στο λογαριασμό Garmin Connect. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.strava.com.

Οι πληροφορίες σε αυτό το εγχειρίδιο ισχύουν τόσο για τα τμήματα Garmin Connect όσο και για τα τμήματα Strava.

Προβολή λεπτομερειών τμήματος διαδρομής

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Τμήματα.
5. Επιλέξτε ένα τμήμα διαδρομής.
6. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάρκεια αγώνα** για να δείτε τον χρόνο και τη μέση ταχύτητα ή ρυθμό για τον κορυφαίο χρήστη του τμήματος.
 - Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα της διαδρομής στον χάρτη.

- Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να δείτε το διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος της διαδρομής.

Αγώνας σε τμήμα διαδρομής

Τα τμήματα διαδρομής είναι εικονικές διαδρομές αγώνων. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, απόδοση τρίτων, συνδέσεις στον λογαριασμό σας στο Garmin Connect ή άλλα μέλη κοινοτήτων τρεξίματος ή ποδηλασίας. Μπορείτε να μεταφορτώσετε τα δεδομένα της δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό σας στο Garmin Connect για να δείτε τη θέση σας στο τμήμα διαδρομής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν οι λογαριασμοί σας στο Garmin Connect και το Strava συνδέονται, η δραστηριότητά σας αποστέλλεται αυτόματα στο λογαριασμό σας στο Strava, ώστε να μπορείτε να κάνετε ανασκόπηση της θέσης σας στο τμήμα διαδρομής.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
3. Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.

Όταν προσεγγίζετε ένα τμήμα της διαδρομής, εμφανίζεται ένα μήνυμα και μπορείτε να αγωνιστείτε στο συγκεκριμένο τμήμα διαδρομής.

4. Ξεκινήστε τον αγώνα στο τμήμα διαδρομής.

Ένα μήνυμα εμφανίζεται όταν το τμήμα διαδρομής ολοκληρωθεί.

Ρύθμιση τμήματος για αυτόματη προσαρμογή

Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να προσαρμόζει αυτόματα το χρόνο-στόχο αγώνα ενός τμήματος με βάση την απόδοσή σας κατά τη διάρκεια του τμήματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση είναι ενεργοποιημένη για όλα τα τμήματα από προεπιλογή.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
3. Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Τμήματα > Αυτόματη προσπάθεια.

Χρήση του Virtual Partner®

Ο Virtual Partner είναι ένα προπονητικό εργαλείο σχεδιασμένο για να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας. Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό για τον Virtual Partner και να τον ανταγωνιστείτε.

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

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.
3. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε Οθόνες δεδομένων > Προσθ. νέου >Virtual Partner.
6. Εισάγετε έναν ρυθμό ή μία ταχύτητα.
7. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη θέση της σελίδας του Virtual Partner (προαιρετικό).
8. Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
9. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε στη σελίδα του Virtual Partner και να δείτε ποιος προηγείται.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner για να μπορείτε να προπονήσετε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της προπονητικής δραστηριότητας, η συσκευή σας δίνει πληροφόρηση πραγματικού χρόνου σχετικά με το πόσο κοντά βρίσκεστε στο στόχο προπόνησης.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Ορισμός στόχου.
5. Ορίστε μία επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να διαλέξετε μία από τις προκαθορισμένες αποστάσεις ή να ορίσετε μία προσαρμοσμένη.
- Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να ορίσετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.
- Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας.

Η οθόνη του στόχου προπόνησης εμφανίζεται υποδεικνύοντας τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στα τρέχοντα δεδομένα απόδοσής σας και το χρόνο που απομένει.

6. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.

Ακύρωση στόχου προπόνησης

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

Αγωνιστείτε με μία προηγούμενη δραστηριότητα

Μπορείτε να αγωνιστείτε με μία δραστηριότητα που είχε καταγραφεί ή ληφθεί στο παρελθόν. Αυτή η λειτουργία συνδυάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner για να βλέπετε πόσο μπροστά ή πίσω βρίσκεστε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

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

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
3. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **MENU**.
4. Επιλέξτε Προπόνηση > Αγώνας σε δραστ.
5. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μία δραστηριότητα που έχετε καταγράψει στο παρελθόν.
 - Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μία δραστηριότητα που κατεβάσατε από το λογαριασμό σας στο Garmin Connect.
6. Επιλέξτε τη δραστηριότητα.

Εμφανίζεται η σελίδα του Virtual Partner υποδεικνύοντας τον εκτιμώμενο χρόνο τερματισμού.

7. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
8. Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πιέστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Ατομικά ρεκόρ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για την ποδηλασία, τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν επίσης τη μεγαλύτερη ανάβαση και βέλτιστη ισχύ (απαιτείται μετρητής ισχύος).

Προβολή των ατομικών ρεκόρ

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

Επαναφορά ατομικού ρεκόρ

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

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικού ρεκόρ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή όλων των ατομικών ρεκόρ

1. Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε Ιστορικό > Ρεκόρ.
3. Επιλέξτε άθλημα.
4. Επιλέξτε Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι.

Τα ρεκόρ διαγράφονται μόνο για το συγκεκριμένο άθλημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Ρολόγια

Ορισμός ειδοποίησης

Μπορείτε να ορίσετε πολλές διαφορετικές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ορίσετε κάθε ειδοποίηση να ηχεί μια φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > επεξεργασία.
3. Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
4. Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε και να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
- Επιλέξτε **Ωρα**, και εισάγετε την ώρα της ειδοποίησης.

- Επιλέξτε **Επανάληψη**, επιλέξτε τότε θα γίνεται η επανάληψη της ειδοποίησης (προαιρετικό).
- Επιλέξτε **Ήχοι** και επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης
- επιλέξτε **Φωτισμός** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον οπισθοφωτισμό με την ειδοποίηση.
- Επιλέξτε **Ετικέτα**, και εισάγετε μία περιγραφή για την ειδοποίηση.
- Για να διαγράψετε την ειδοποίηση επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη αντίστροφης χρονομέτρησης

1. Από την εμφάνιση της ώρας, κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ.
3. Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε μια αντίστροφη μέτρηση για πρώτη φορά, εισάγετε τον χρόνο, πατήστε **MENU**, και επιλέξτε **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
 - Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε περισσότερα χρονόμετρα αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Προσθ.αντίστ.μέτρ.**, και εισάγετε τον χρόνο.
 - Για ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρήγ.αντ.μέτρ.**, και εισάγετε τον χρόνο.
4. Εάν απαιτείται πατήστε το **MENU**, και ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Ώρα** για να αλλάξετε τον χρόνο.
 - Επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση** για να επανεκκινήσει αυτόματα μετά την λήξη του χρόνου. Automatically
 - Επιλέξτε **Ήχοι**, και ορίστε έναν τύπο ειδοποίησης.
5. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.

Διαγραφή ενός χρονομέτρου

1. Από την εμφάνιση της ώρας, κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ > Επεξεργασία**.
3. Επιλέξτε ένα χρονόμετρο.

4. Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

1. Από την εμφάνιση της ώρας, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **MENU**.
2. Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ**.
3. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο.
4. Επιλέξτε **LAP** για να ξεκινήσει ξανά το χρονόμετρο γύρου **(1)**.



Ο συνολικός χρόνος του χρονομέτρου **(2)** συνεχίζει να καταγράφει.

5. Επιλέξτε **STOP** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.
6. Ορίστε μία επιλογή:
 - Για να επανεκκινήσετε και τα δύο χρονόμετρα, επιλέξτε **DOWN**.
 - Για να κάνετε σύνοψη των χρονομέτρων γύρου, πιέστε **MENU** και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν υπάρχουν πολλαπλοί γύροι.
 - Για να αποθηκεύσετε το χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πιέστε **MENU** και επιλέξτε **Αποθ. δραστ..**
 - Για να σταματήσετε το χρονόμετρο, πιέστε **MENU** και επιλέξτε **Τέλος**.
 - για να επιστρέψετε στην εμφάνιση της ώρας χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε το **MENU**, και επιλέξτε **Μετάβαση σε καντράν ρολογιού**.
 - Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε **MENU**, και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Προσθήκη εναλλακτικών χρονικών ζωνών

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα σε πρόσθετες χρονικές ζώνες με το Widget **Εναλλακτικές ζώνες ώρας**. Μπορείτε να προσθέσετε μέχρι 4 εναλλακτικές ζώνες ώρας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ενδέχεται να πρέπει να προσθέσετε το widget **Εναλλακτικές ζώνες ώρας** στο βρόχο των widget.

1. Από την εμφάνιση της ώρας πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ > Πρ.εν.ζών.ώρ..**
3. Επιλέξτε μία χρονική ζώνη
4. Αν απαιτείται, αλλάξτε την ονομασία της ζώνης.

Επεξεργασία μιας εναλλακτικής χρονικής ζώνης


1. Από την εμφάνιση της ώρας, κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ > Επεξεργασία**.
3. Επιλέξτε μια χρονική ζώνη
4. Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να εισάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για την χρονική ζώνη, επιλέξτε **Μετονομασία ζώνης**.
 - Για να αλλάξετε την χρονική ζώνη, επιλέξτε **Αλλαγή ζώνης**.
 - Για να αλλάξετε την θέση της χρονικής ζώνης στο widget, επιλέξτε **Αλλαγή σειράς ζώνης**.
 - Για να διαγράψετε μια χρονική ζώνη, επιλέξτε **Διαγραφή ζώνης**.

Πλοήγηση

Αποθήκευση της θέσης σας

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

1. Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
2. Επιλέξτε 
3. Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επεξεργασία αποθηκευμένων θέσεων

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

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε Πλοήγηση > Αποθηκευμένες θέσεις.
3. Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.
4. Ορίστε μια επιλογή για να επεξεργαστείτε την θέση.

Προβολή σημείου

Μπορείτε να δημιουργήσετε μία νέα θέση προβάλλοντας την απόσταση και τη διόπτευση από την τρέχουσα θέση σας σε μία νέα θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ίσως να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή **Προβ. σημ.** στην λίστα των δραστηριοτήτων και των εφαρμογών σας.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε Προβ. σημ.
3. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να ρυθμίσετε την κατεύθυνση πορείας.
4. Επιλέξτε **START**.
5. Επιλέξτε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.
6. Επιλέξτε **UP** για να εισάγετε την απόσταση.
7. Επιλέξτε **START** για αποθήκευση.

Το σημείο που έχετε προβάλει αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Πλοήγηση σε προορισμό

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

1. από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
3. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
4. Επιλέξτε **Πλοήγηση**.
5. Επιλέξτε κατηγορία.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

6. Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.
7. Επιλέξτε **Μετάβαση σε**. Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
8. Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση σε ένα σημείο ενδιαφέροντος

Αν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στη συσκευή σας περιλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε **Πλοήγηση> Σημεία ενδιαφέροντος**, και επιλέξτε μια κατηγορία. Εμφανίζεται μια λίστα με σημεία ενδιαφέροντος κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.
5. Αν απαιτείται, ορίστε μια επιλογή:
 - Για αναζήτηση κοντά σε διαφορετική τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε**, και επιλέξτε μια τοποθεσία.
 - Για αναζήτηση ενός σημείου ενδιαφέροντος με όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει ορθογραφίας**, εισάγετε ένα όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε** και επιλέξτε μια τοποθεσία.
6. Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.
7. Επιλέξτε **Μετάβαση**. Εμφανίζονται οι πληροφορίες πλοήγησης.
8. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Σημεία ενδιαφέροντος

Τα σημεία ενδιαφέροντος περιλαμβάνουν μέρη που μπορεί να βρείτε χρήσιμα ή που παρουσιάζουν ενδιαφέρον. Τα σημεία ενδιαφέροντος είναι οργανωμένα ανά κατηγορία και μπορούν να περιλαμβάνουν δημοφιλείς ταξιδιωτικούς προορισμούς, όπως πρατήρια καυσίμων, εστιατόρια, ξενοδοχεία και χώρους ψυχαγωγίας.

Δημιουργία και ακολούθηση μιας διαδρομής από τη συσκευή σας

1. Από την εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **START**
2. Επιλέξτε μια δραστηριότητα
3. Κρατήστε παρατεταμένα το **MENU**
4. Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές > Δημιουργία νέου**.
5. Εισάγετε ένα όνομα για την πορεία και επιλέξτε ✓.
6. Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
7. Ορίστε μια επιλογή.
8. Αν απαιτείται, επαναλάβετε τα βήματα 6 και 7.
9. Επιλέξτε **Τέλος > Έναρξη διαδρομής**.
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης
10. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση

Δημιουργία πορείας μετ' επιστροφής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία μετ' επιστροφής βασισμένη σε καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση της πλοήγησης.

1. Από την εμφάνιση της ώρας, επιλέξτε **START**.
2. Επιλέξτε Τρέξιμο ή Ποδήλατο.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
4. Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.
5. Εισάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.
6. Επιλέξτε μια κατεύθυνση.
Η συσκευή δημιουργεί μέχρι τρεις πορείες. Μπορείτε να επιλέξετε **DOWN** για να δείτε τις πορείες.
7. Επιλέξτε **START** για να ορίσετε μια πορεία.
8. Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.

- Για να δείτε την πορεία στο χάρτη, να μετακινηθείτε ή να αλλάξετε το ζουμ στο χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε μια λίστα με στροφές στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
- Για να δείτε το υψομετρικό γράφημα της πορείας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Για να δείτε μια λίστα τις αναβάσεις στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών μιας διαδρομής

Μπορείτε να δείτε ή να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες μιας διαδρομής πριν πλοηγηθείτε σε αυτή.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.

5 Πατήστε **START** για να επιλέξετε μια διαδρομή.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
- Για να δείτε την διαδρομή στο χάρτη και να μετακινηθείτε ή να εστιάσετε στον χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να ξεκινήσετε τη διαδρομή αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
- Για να δείτε το υψομετρικό διάγραμμα της διαδρομής, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να αλλάξετε το όνομα της διαδρομής, επιλέξτε **Όνομα**.
- Για να επεξεργαστείτε την διαδρομή, επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις αναβάσεις της διαδρομής, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθάει να διαχειριστείτε την προσπάθεια σας για τις επερχόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Πριν την δραστηριότητα σας, μπορείτε να δείτε λεπτομέρειες για τις αναβάσεις όπως το πότε συμβαίνουν, μέση κλίση και συνολική άνοδος. Οι κατηγοριοποιήσεις των αναβάσεων είναι βασισμένες στο μήκος και την κλίση και επισημαίνονται με χρώμα.

1 Ενεργοποιήστε την λειτουργία ClimbPro για την δραστηριότητα.

2 Κάντε επισκόπηση των αναβάσεων και των λεπτομερειών της διαδρομής.

3 Ξεκινήστε να ακολουθείτε την αποθηκευμένη διαδρομή.

Στην έναρξη κάθε ανάβασης, η οθόνη του ClimbPro εμφανίζεται αυτόματα.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευση & Πήγαινε

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε Πλοήγηση > Σκόπευση και Μετάβαση.

5 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το **START**.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

6 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

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

1 Στη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε το **STOP**.

2 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:

- Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
- Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας στροφή προς στροφή.

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



οδηγίες

στον

Προβολή οδηγιών πορείας

Μπορείτε να δείτε μία λίστα με στροφή προς στροφή οδηγίες για την πορεία σας.

1 Ενώ πλοηγήστε σε μία πορεία, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε Βήμα προς βήμα.

Εμφανίζεται μια λίστα με στροφή προς στροφή οδηγίες.

3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες

Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε Πλοήγηση > Δραστηριότητες.

5 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

6 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:

- Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας κατά μήκος της διαδρομής που διανύσατε, επιλέξτε **TracBack**.
- Εάν δεν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή εάν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας σε ευθεία γραμμή.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση, επιλέξτε **Πορεία** για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητάς σας χρησιμοποιώντας οδηγίες στροφή προς στροφή.

Οι οδηγίες στροφή προς στροφή σας βοηθούν στην πλοήγηση προς το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας, εάν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση. Εμφανίζεται μια γραμμή στο χάρτη από την τρέχουσα θέση σας μέχρι το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητας, εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, ώστε να μην λήξει το χρονικό όριο της συσκευής και η συσκευή να μην μεταβεί στη λειτουργία ρολογιού.

7 Πατήστε **DOWN** για να δείτε την πυξίδα (προαιρετικά).

Το βέλος δείχνει προς το σημείο εκκίνησης.

Διακοπή πλοήγησης

1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε Διακοπή πλοήγησης.

Χάρτης

Η συσκευή σας έχει προφορτωμένους χάρτες και μπορεί να εμφανίσει διαφορετικούς τύπους χαρτών Garmin, που να περιλαμβάνουν τοπογραφικές ισοψείς, κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, χάρτες σκι και γκολφ.

Για πρόσθετους συμβατούς χάρτες, επισκεφθείτε το garmin.com/maps.

Το σύμβολο ▲ αναπαριστά την θέση σας στο χάρτη. Όταν ακολουθείτε μία πορεία σε έναν προορισμό, η πορεία σημειώνεται με μία γραμμή στο χάρτη.

Προβολή του χάρτη

1. Ξεκινήστε μια δραστηριότητα εξωτερικού χώρου.
2. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε στην οθόνη του χάρτη.
3. Κρατήστε πατημένο το **MENU** και ορίστε μια επιλογή:
 - Για να μετακινηθείτε στο χάρτη, επιλέξτε **Μετακίνηση/ Ζουμ**.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε **START** για να αλλάξετε τη λειτουργία από μετακίνηση πάνω- κάτω, δεξιά - αριστερά ή για να μεταβάλετε το ζουμ. Μπορείτε να κρατήσετε πατημένο το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύει το στόχαστρο.
 - Για να δείτε κοντινές τοποθεσίες και σημεία ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Γύρω από εμένα**.

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε πλοήγηση σε αυτήν.

1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε Μετακίνηση/Ζουμ.

Στον χάρτη θα εμφανιστούν στοιχεία ελέγχου και σταυρονήματα.

3 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/ σμίκρυνση του χάρτη για να κεντράρετε την τοποθεσία στα σταυρονήματα.

4 Πατήστε παρατεταμένα **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.

5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Πλοήγηση με τη λειτουργία γύρω από εμένα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία γύρω από εμένα για να πλοηγηθείτε σε κοντινά σημεία ενδιαφέροντος ή τοποθεσίες.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Τα δεδομένα του χάρτη που είναι εγκατεστημένα στη συσκευή σας πρέπει να περιλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος για να πλοηγηθείτε σε αυτά.

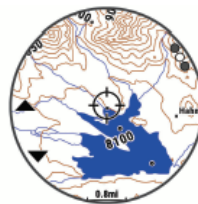
1. Από τον χάρτη, κρατήστε πατημένο το **MENU**.

2. Επιλέξτε Γύρω από εμένα.

Τα εικονίδια που υποδεικνύουν σημεία ενδιαφέροντος και τοποθεσίες εμφανίζονται στο χάρτη.

3. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε ένα τμήμα του χάρτη.

4. Επιλέξτε **STOP**.



την

Εμφανίζεται μια λίστα με σημεία ενδιαφέροντος και τοποθεσίες στην επισημασμένη περιοχή του χάρτη.

5. Επιλέξτε μια τοποθεσία
6. Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να ξεκινήσετε πλοήγηση στην τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
 - Για να δείτε την τοποθεσία στο χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
 - Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**
 - Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Αλλάξτε την εμφάνιση του χάρτη

Μπορείτε να αλλάξετε την εμφάνιση του χάρτη ώστε να προσαρμόζεται καλύτερα στον τύπο δραστηριότητας σας. Για παράδειγμα, θέματα χάρτη με υψηλή αντίθεση, παρέχουν καλύτερη ορατότητα σε απαιτητικά περιβάλλοντα και θέματα προσαρμοσμένα σε δραστηριότητες εμφανίζουν τις πιο σημαντικές πληροφορίες με μια ματιά.

1. Ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο
2. Κρατήστε πατημένο το **MENU**
3. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας
4. Επιλέξτε Χάρτης > Θέμα χάρτη.
5. Ορίστε μια επιλογή

Πυξίδα

Η συσκευή διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματο καλιμπράρισμα. Οι λειτουργίες και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με την δραστηριότητα, τη χρήση του GPS και από το αν πλοηγείστε σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε χειροκίνητα τις ρυθμίσεις της πυξίδας. Για να ανοίξετε γρήγορα τις ρυθμίσεις της πυξίδας, μπορείτε να επιλέξετε **START** από το widget της πυξίδας.

Ρυθμίζοντας την κατεύθυνση της πυξίδας

1. Από το widget της πυξίδας, επιλέξτε **START**

2. Επιλέξτε Κλείδωμα πορείας
3. Στρέψατε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνση που επιθυμείτε και επιλέξτε **START**

Όταν αποκλίνετε από την πορεία σας, η πυξίδα εμφανίζει την διεύθυνση από τον προορισμό και τις μοίρες απόκλισης από αυτήν.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Η συσκευή περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Η συσκευή συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψομέτρου και πίεσης, ακόμα και σε λειτουργία χαμηλής ισχύος.

Το αλτίμετρο εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης. Το βαρόμετρο εμφανίζει δεδομένα πίεσης περιβάλλοντος με βάση το σταθερό υψόμετρο στο οποίο έγινε η πιο πρόσφατη βαθμονόμηση του αλτίμετρου (σελίδα 98). Μπορείτε να πατήσετε το **START** από τα widget του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου για να ανοίξετε γρήγορα τις ρυθμίσεις του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου αντίστοιχα.

Ιστορικό

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

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

Χρήση ιστορικού

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

Η συσκευή διαθέτει ένα widget ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

1. Από την εικόνα ρολογιού, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **MENU**.
2. Επιλέξτε Ιστορικό > Δραστηριότητες.
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4. Ορίστε μια επιλογή:

- Για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατιστικά στοιχεία**.
- Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect**.
- Για να δείτε το χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.
- Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, επιλέξτε **Γύροι**.
- Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, επιλέξτε **Σετ**.
- Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της δραστηριότητας, επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου**.
- Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Ιστορικό Multisport

Η συσκευή σας αποθηκεύει τη συνολική σύνοψη Multisport της δραστηριότητας, όπως συνολική απόσταση, χρόνος, θερμίδες και δεδομένα προαιρετικού αξεσουάρ. Επίσης, η συσκευή διαχωρίζει τα δεδομένα δραστηριότητας για κάθε μετάβαση και τμήμα αθλήματος, για να μπορείτε να συγκρίνετε παρόμοιες δραστηριότητες προπόνησης και να παρακολουθείτε πόσο γρήγορα κάνετε τις μεταβάσεις. Στο ιστορικό μεταβάσεων περιλαμβάνονται η απόσταση, ο χρόνος, η μέση ταχύτητα και οι θερμίδες.

Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών

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

1. Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4. Επιλέξτε Καρδιακοί παλμοί.

Προβολή συνόλων δεδομένων

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

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

Χρήση του μετρητή

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

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

Διαγραφή ιστορικού

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προσαρμογή της συσκευής σας

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε κάθε προεγκατεστημένη εφαρμογή 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.

Κρατήστε παρηταταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**, επιλέξτε μία δραστηριότητα και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

Απόσταση 3D: Υπολογίζει την απόσταση που διανύσατε χρησιμοποιώντας την υψομετρική μεταβολή και την οριζόντια κίνηση στο έδαφος.

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα χρησιμοποιώντας την υψομετρική μεταβολή και την οριζόντια κίνηση στο έδαφος.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα ανόδου για κάθε δραστηριότητα για να σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Προσθήκη δραστηριότητας: Σας επιτρέπει να εξατομικεύσετε μια δραστηριότητα multisport.

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

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Ενεργοποιεί τη συσκευή να εντοπίζει τις μεταβολές του υψομέτρου αυτόματα χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο.

Auto Lap: Ορίζει τις επιλογές της λειτουργίας Auto Lap.

Auto Pause: Ορίζει τη συσκευή να σταματάει την καταγραφή δεδομένων όταν δεν κινήσει ή όταν η ταχύτητά σας είναι χαμηλότερη από το όριο που έχετε ορίσει.

Αυτόματη ανάπαυση: επιτρέπει στην συσκευή να ανιχνεύει αυτόματα το πότε ξεκουράζεστε κατά την διάρκεια της κολύμβησης σε πισίνα και δημιουργεί ένα τμήμα ανάπαυσης.

Αυτόματη διαδρομή: Ενεργοποιεί τη συσκευή να εντοπίζει διαδρομές σκι αυτόματα χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αξελερόμετρο.

Αυτόματη κύλιση: Ενεργοποιεί την εναλλαγή των σελίδων αυτόματα όταν τρέχει το χρονόμετρο.

Αυτόματα σετ: Ενεργοποιεί τη συσκευή να ξεκινάει και να σταματάει σετ ασκήσεων αυτόματα κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης ενδυνάμωσης.

Χρώμα φόντου: Ορίζει το χρώμα φόντου για κάθε δραστηριότητα να είναι μαύρο ή άσπρο.

Μεγάλοι αριθμοί: στην οθόνη πληροφοριών της τρύπας του γκολφ, αλλάζει το μέγεθος των αριθμών.

ClimbPro: Εμφανίζει τον προγραμματισμό ανόδου και τις οθόνες παρακολούθησης της ανόδου κατά την πλοήγηση.

Μήνυμα μπαστουιού: Εμφανίζει μια προτροπή που σας επιτρέπει να εισάγετε το μπαστούνι που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε βολή που εντοπίστηκε ενώ παίζετε γκολφ.

Έναρξη χρονομ. αντιστρ. μέτρ.: Ενεργοποιεί ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για διαστήματα προπόνησης σε πισίνα.

Οθόνες δεδομένων: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα να προσαρμόζετε τις οθόνες δεδομένων και να προσθέτετε νέες οθόνες για μία δραστηριότητα.

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που διανύει η μπάλα όταν παίζετε golf.

Επεξεργασία βάρους: Σας δίνει τη δυνατότητα να επεξεργαστείτε το βάρος που χρησιμοποιείτε σε μια άσκηση ενδυνάμωσης ή αερόβια.

Απόσταση γκολφ: ορίστε την μονάδα μέτρησης που χρησιμοποιείτε ενώ παίζετε γκολφ.

GPS: Ορίζει τα λειτουργία για την κεραία GPS.

Βαθμολογία handicap: Ενεργοποιεί τη βαθμολογία handicap όταν παίζετε γκολφ. Η επιλογή handicap σας επιτρέπει να εισάγετε τον αριθμό των βολών που θα πρέπει να αφαιρεθεί από τη βαθμολογία σας. Η επιλογή Index/Slope σας επιτρέπει να εισάγετε το handicap και την αξιολόγηση κλίσης ώστε η συσκευή να υπολογίζει το handicap. Όταν ενεργοποιείτε οποιαδήποτε επιλογή βαθμολογίας handicap μπορείτε να προσαρμόσετε την τιμή του.

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα καταγραφής γύρων ή ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μίας δραστηριότητας.

Κλειδωμα πλήκτρων: Κλειδώνει τα πλήκτρα κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων Multisport για να αποφεύγονται τα ακούσια πατήματα.

Χάρτης: Ορίζει τις προτιμήσεις προβολής για τη σελίδα δεδομένων του χάρτη για τη δραστηριότητα.

Μετρονόμος: Αναπαράγει ήχους σε σταθερό ρυθμό που σας βοηθούν να βελτιώσετε την απόδοσή σας προπονούμενοι σε ταχύτερο, αργότερο ή πιο σταθερό ρυθμό.

Nautical Units: Ρυθμίζει την συσκευή να χρησιμοποιεί ναυτικές μονάδες ή το μετρικό σύστημα για την ταχύτητα και την απόσταση.

PlaysLike: Ενεργοποιεί την λειτουργία μέτρησης της απόστασης "plays like" ενώ παίζετε γκολφ, η οποία μετράει τις υψομετρικές διαφορές στο γήπεδο και σας δείχνει αντίστοιχα προσαρμοσμένη την απόσταση από το green.

Μέγεθος πσίνας: Ορίζει το μέγεθος της πσίνας για κολύμβηση.

Κατάσταση λειτουργίας: Ορίζει τον τρόπο διαχείρισης της ενέργειας για μια δραστηριότητα.

Λήξη χρ. εξοικ. ενερ.: Ορίζει τις επιλογές εξοικονόμησης μπαταρίας για τη δραστηριότητα.

Χρονικό διάστημα καταγραφής: ρυθμίζει την συχνότητα για την καταγραφή των σημείων της διαδρομής κατά την διάρκεια μιας εξόρμησης.

Καταγραφή μετά τη δύση του ηλίου: ρυθμίζει την συσκευή να καταγράφει σημεία της διαδρομής και μετά την δύση του ηλίου.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Επανάληψη: Ορίζει τις επιλογές επανάληψης για δραστηριότητες multisport. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές αλλαγές όπως Κολύμβηση/ τρέξιμο.

Επαναφορά προεπιλογών: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις δραστηριότητας

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό πορειών για τη δραστηριότητα.

Scoring: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη καταγραφή βαθμολογίας όταν ξεκινάτε ένα γύρο στο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα σας ρωτάει όταν ξεκινάτε ένα γύρο.

Τρόπος βαθμολόγησης: ρυθμίζει τον τρόπο βαθμολόγησης σε stroke play ή Stableford ενώ παίζετε γκολφ.

Ειδοπ. τμήμ. διαδ.: Ενεργοποιεί τις ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν όταν προσεγγίζετε τμήματα διαδρομής.

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την καταγραφή στατιστικών στο γκολφ.

Εντοπισμός στυλ.: Ενεργοποιεί τον εντοπισμό κινήσεων για κολύμβηση σε πισίνα.

Λειτουργία τουρνουά: απενεργοποιεί λειτουργίες που δεν επιτρέπονται σε κάποια τουρνουά.

Αλλαγές: : Ενεργοποιεί τι μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Βίντεο ασκήσεων: Ενεργοποιεί καθοδηγητικά βίντεο εικονογραφημένων προπονήσεων για ενδυνάμωση, αερόβια άσκηση, πιλάτες ή γιογκα. Τα εικονογραφημένα βίντεο είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες προπονήσεις και προγράμματα προπονήσεων που είναι διαθέσιμα από το Garmin Connect.

Προσαρμογή των σελίδων δεδομένων

Μπορείτε να εμφανίσετε, να κρύψετε και να αλλάξετε την εμφάνιση και το περιεχόμενο των σελίδων δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**.
3. Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων**.
6. Επιλέξτε μία οθόνη για να την προσαρμόσετε.
7. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Διάταξη** για να προσαρμόσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων της οθόνης.

- Επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται σε αυτό.
 - Επιλέξτε **Μετρ. αριστ. πλ.** ή **Μετρ. δεξ. πλευρ.** Για να προσθέσετε μετρήσεις με γραφικά στις καταδύσεις.
 - Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
 - Επιλέξτε **Κατάργηση** για να αφαιρέσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο
8. Αν απαιτείται, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μία οθόνη δεδομένων στο βρόχο. Μπορείτε να προσθέσετε μία προσαρμοσμένη οθόνη, ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες.

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

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

1. Κρατήστε παταταμένα το **MENU**.
2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.
3. Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Χάρτης.

Ειδοποιήσεις

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

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

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ειδοποιούν κάθε φορά που η συσκευή βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών. Για παράδειγμα, μπορείτε να

ρυθμίστε τη συσκευή ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί σας είναι κάτω από 60 παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.) και επάνω από 210 π.α.λ.

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

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε την ελάχιστη και την μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς
Θερμίδες	Γεγονός, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό των θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Γεγονός, Επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε τις τιμές για το ελάχιστο και το μέγιστο υψόμετρο.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε τις τιμές ελάχιστων και μέγιστων καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης.
Ρυθμός	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε τις τιμές του ελάχιστου και μέγιστου ρυθμού.
Ισχύς	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό και το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Γεγονός	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη τοποθεσία.
Τρέξιμο/περ-πάτημα	Επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε διαλείμματα περπατήματος σε τακτά χρονικά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε τις τιμές της ελάχιστης και της μέγιστης ταχύτητας.

Ρυθμός κινήσεων	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό κινήσεων ανά λεπτό.
Ώρα	Γεγονός, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**.
3. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.

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

4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.
6. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μία νέα ειδοποίηση στη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το όνομα της ειδοποίησης για να επεξεργαστείτε μία υπάρχουσα ειδοποίηση.
7. Αν απαιτείται, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.
8. Επιλέξτε μια ζώνη, εισάγετε την μέγιστη και την ελάχιστη τιμή ή εισάγετε την προσαρμοσμένη τιμή της ειδοποίησης.
9. Αν απαιτείται, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που επιτυγχάνετε μία τιμή ειδοποίησης. Για ειδοποιήσεις εύρους, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που ξεπερνάτε ή πέφτετε κάτω από το καθορισμένο εύρος τιμών (μέγιστη και την ελάχιστη τιμή).

Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της οθόνης δεδομένων χάρτη για κάθε δραστηριότητα. Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και επιλέξτε **Χάρτης**.

Διαμόρφωση χαρτών: Εμφανίζει ή κρύβει δεδομένα χαρτών από τους εγκατεστημένους χάρτες.

Θέμα χάρτη: ρυθμίζει το χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα προσαρμοσμένα στον τύπο της δραστηριότητας σας. Η επιλογή Σύστημα χρησιμοποιεί προτιμήσεις από τις συστημικές ρυθμίσεις του χάρτη.

Χρήση ρυθμίσεων συστήματος: Ενεργοποιεί τη συσκευή να χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος για το χάρτη.

Προσανατολισμός: Ορίζει τον προσανατολισμό του χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει το Βορρά στην κορυφή της σελίδας. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση σας προς την κορυφή της σελίδας.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή κρύβει τις αποθηκευμένες τοποθεσίες στο χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Ορίζει αυτόματα το επίπεδο ζουμ για βέλτιστη λειτουργία του χάρτη. Όταν είναι απενεργοποιημένο πρέπει να επιλέγετε το ζουμ μη αυτόματα.

Κλειδωμα σε δρόμο: κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη στον πλησιέστερο δρόμο.

Αρχείο καταραφής διαδρομών.: Εμφανίζει ή κρύβει τη διαδρομή που έχετε διανύσει ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα τη γραμμής διαδρομής.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το ποσοστό των λεπτομερειών που εμφανίζεται στο χάρτη. Η προβολή περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να κάνει πιο αργή τη μετακίνηση του χάρτη.

Ναυτικό: Ορίζει το χάρτη να εμφανίζει δεδομένα σε ναυτική λειτουργία.

Σχεδίαση τμημάτων διαδρομής: Εμφανίζει ή κρύβει τμήματα διαδρομής ως έγχρωμες γραμμές στο χάρτη.

Σχεδίαση περιγραμμάτων: Εμφανίζει ή κρύβει τις ισοΰψεις στο χάρτη.

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης για να προσαρμόσετε τον τρόπο που η συσκευή υπολογίζει πορείες σε κάθε δραστηριότητα.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και επιλέξτε **Δρομολόγηση**.

Δραστηριότητα: Ορίζει μία δραστηριότητα για σχεδιασμό πορείας. Η συσκευή υπολογίζει πορείες βελτιστοποιημένες για τον τύπο της δραστηριότητας που κάνετε.

Δρομολόγηση βάσει δημοτικότητας: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές για τρέξιμο ή ποδηλασία από το Garmin Connect.

Διαδρομές: Ορίζει πώς πλοηγήστε σε πορείες χρησιμοποιώντας τη συσκευή.

Χρησιμοποιήστε την επιλογή **Παρακολούθηση διαδρομής** για να ακολουθείτε μία διαδρομή ακριβώς όπως εμφανίζεται χωρίς επαναυπολογισμό. Χρησιμοποιήστε την επιλογή **Χρήση χάρτη** για να ακολουθείτε πορείες με πλοηγήσιμους χάρτες και να γίνεται επαναυπολογισμός όταν απομακρύνεστε από την πορεία σας.

Μέθοδος υπολογισμού: Ορίζει τη μέθοδο υπολογισμού για να ελαχιστοποιεί το χρόνο, την απόσταση ή την άνοδο στις πορείες.

Σημεία αποφυγής: Ορίζει τις προτιμήσεις αποφυγής δρόμων ή μέσωων μεταφοράς στις πορείες.

Τύπος: Ορίζει τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται στην απευθείας πορεία.

Auto Lap

Επισήμανση γύρου με απόσταση

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Lap για να ορίζετε αυτόματα το γύρο σε συγκεκριμένη απόσταση. Αυτό το χαρακτηριστικό βοηθά στο να συγκρίνετε την απόδοσή σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας (για παράδειγμα κάθε 1 μίλι ή κάθε 5 χιλιόμετρα).

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.
3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.
 5. Επιλέξτε Auto Lap.
 6. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **Auto Lap** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αυτόματη επισήμανση γύρων.
 - Επιλέξτε **Αυτόματη απόσταση** για να ρυθμίσετε την απόσταση μεταξύ των γύρων.
- Κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα γύρο, εμφανίζεται ένα μήνυμα που δείχνει το χρόνο για αυτό το γύρο. Η συσκευή, επίσης, ηχεί ή δονείται, εάν είναι ενεργοποιημένοι οι ήχοι. Προσαρμογή του μηνύματος ειδοποίησης γύρου
- Μπορείτε να προσαρμόσετε ένα ή δύο πεδία δεδομένων που εμφανίζονται στο μήνυμα ειδοποίησης γύρου.
1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.
 3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
 5. Επιλέξτε Auto Lap > Ειδοποίηση γύρου.
 6. Επιλέξτε το πεδίο δεδομένων που θέλετε να αλλάξετε.
- 7 Επιλέξτε **Προεπισκόπηση** (προαιρετικά).

Ενεργοποίηση της λειτουργίας Auto Pause®

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Auto Pause για να σταματάει το χρονόμετρο αυτόματα όταν δεν κινείστε. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου χρειάζεται να επιβραδύνετε ή να σταματήσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ιστορικό δεν καταγράφεται όταν το χρονόμετρο είναι σταματημένο ή σε παύση.

1. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **MENU**.
2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.

3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.

5. Επιλέξτε Auto Pause.

6. Ορίστε μία επιλογή:

- Για να σταματάει αυτόματα το χρονόμετρο όταν σταματάτε να κινείστε, επιλέξτε **Σε στάση**.
- Για να σταματάει αυτόματα το χρονόμετρο όταν ο ρυθμός ή η ταχύτητα πέφτει από ένα προκαθορισμένο επίπεδο, επιλέξτε **Προσαρμογή**

Ενεργοποίηση της αυτόματης λειτουργίας ορειβασίας Auto Climb

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αυτόματη λειτουργία ορειβασίας για να εντοπίζονται αυτόματα οι μεταβολές του υψομέτρου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη λειτουργία σε δραστηριότητες όπως αναρρίχηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.

2. Επιλέξτε Δραστ. και εφαρμογές.

3. Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.

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

6. Επιλέξτε Πάντα ή Όταν δεν πραγ/ται πλ..

7. Ορίστε μία επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να επιλέξετε ποια δεδομένα θέλετε να εμφανίζονται ενώ τρέχετε.
- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να επιλέξετε ποια δεδομένα εμφανίζονται όταν ανεβαίνετε.
- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέφονται τα χρώματα όταν αλλάζει η λειτουργία.
- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ορίσετε το ρυθμό ανόδου προς τον χρόνο.

- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτουργίας** για να ορίσετε πόσο γρήγορα θα αλλάζει λειτουργία η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Τρέχουσα οθόνη** σας επιτρέπει να αλλάζετε αυτόματα στην τελευταία οθόνη που βλέπατε πριν την αλλαγή της αυτόματης λειτουργίας ορειβασίας.

Απόσταση και ταχύτητα 3D

Μπορείτε να ρυθμίσετε την απόσταση και ταχύτητα 3D για τον υπολογισμό της απόστασης ή της ταχύτητάς σας χρησιμοποιώντας τόσο τη μεταβολή υψομέτρου όσο και την οριζόντια μετακίνηση στην

επιφάνεια. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως σκι, αναρρίχηση, πλοήγηση, πεζοπορία, τρέξιμο ή ποδηλασία.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του πλήκτρου γύρων

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε το **Πλήκτρο γύρου** για να καταγράφετε γύρους ή ανάπαυση. Απενεργοποιήστε το πλήκτρο για να αποφύγετε την καταγραφή γύρων από τυχαία πατήματα.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**.
3. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.

Η κατάσταση των πλήκτρων γύρου αλλάζει από **ενεργοποίηση** σε **απενεργοποίηση** με βάση την τρέχουσα ρύθμιση.

Χρήση της αυτόματης κύλισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία της αυτόματης κύλισης για να μετακινήσετε αυτόματα σε όλες τις σελίδες δεδομένων της δραστηριότητάς σας, ενώ τρέχει το χρονόμετρο.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**.
3. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

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

4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας.
5. Επιλέξτε Αυτόματη κύλιση.
6. Επιλέξτε την ταχύτητα κύλισης.

Αλλάξτε τις ρυθμίσεις του GPS

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, go to www.garmin.com/aboutGPS.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**.
3. Επιλέξτε την δραστηριότητα που θα θέλατε να προσαρμόσετε.
4. Επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας
5. Επιλέξτε **GPS**
6. Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Απενεργοποίηση** για να απενεργοποιήσετε το GPS για την δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε **Μόνο GPS** για να ενεργοποιήσετε το δορυφορικό σύστημα GPS.
 - Επιλέξτε **GPS + GLONASS** (Ρωσικό δορυφορικό σύστημα) για μεγαλύτερη ακρίβεια στην θέση σε καταστάσεις με περιορισμένη ορατότητα στον ουρανό.
 - Επιλέξτε **GPS + GALILEO** (Ευρωπαϊκό δορυφορικό σύστημα) για μεγαλύτερη ακρίβεια στην θέση σε καταστάσεις με περιορισμένη ορατότητα στον ουρανό.
 - Επιλέξτε **UltraTrac** για να καταγράψετε σημεία διαδρομής και δεδομένα αισθητηρίων λιγότερο συχνά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: η χρήση του GPS συνδυαστικά με άλλο δορυφορικό σύστημα μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα από το να χρησιμοποιούσατε το GPS μόνο.

GPS και άλλα δορυφορικά συστήματα

Οι επιλογές GPS + GLONASS ή GPS + GALILEO προσφέρουν αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η συνδυασμένη χρήση του GPS και άλλου δορυφορικού

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

συστήματος μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας γρηγορότερα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

UltraTrac

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

Ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας

Οι ρυθμίσεις λήξης χρονικού ορίου επηρεάζουν το διάστημα στο οποίο η συσκευή σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές** επιλέξτε μία δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας. Επιλέξτε **Λήξη χρ.εξοικ. ενερ.** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χρονικού ορίου για τη δραστηριότητα.

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

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

Μεταβολή της θέσης μίας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**
2. Επιλέξτε **Δραστ. και εφαρμογές**.
3. Επιλέξτε μία δραστηριότητα.
4. Επιλέξτε **Ανακατάταξη**.
5. Επιλέξτε Press **UP** or **DOWN** για να προσαρμόσετε την θέση μίας δραστηριότητας στην λίστα των εφαρμογών.

Widget

Η συσκευή σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Για ορισμένα widget απαιτείται σύνδεση Bluetooth με συμβατό smartphone. Ορισμένα widget δεν είναι ορατά απόπροεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε στις εντολές επανάληψης των widget με μη αυτόματο τρόπο.

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

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

Body Battery: Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery, καθώς και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες.

Ημερολόγιο: Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του smartphone.

Θερμίδες: Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.

Αρχείο καταγραφής καταδύσεων: Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης κατάδυσής σας.

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

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

Garmin coach: Εμφανίζει τις προγραμματισμένες ασκήσεις όταν επιλέγετε ένα πρόγραμμα προπόνησης Garmin coach στο λογαριασμό Garmin Connect.

Γκολφ: Εμφανίζει βαθμολογίες και στατιστικά γκολφ για τον τελευταίο γύρο σας.

Στατιστικά υγείας: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο Body Battery, τιμές πίεσης και άλλα.

Καρδιακοί παλμοί: Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (bpm), καθώς και ένα γράφημα με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης (RHR).

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.

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

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

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

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το smartphone ή τη μουσική της συσκευής.

Η ημέρα μου: Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των σημερινών δραστηριοτήτων σας. Τα στοιχεία μέτρησης περιλαμβάνουν τις χρονομετρημένες δραστηριότητες, τα λεπτά έντασης, τους ορόφους που ανεβήκατε, τα βήματα που κάνατε, τις θερμίδες που καταναλώσατε και πολλά ακόμη.

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

Απόδοση: Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες.

Παλμικό οξύμετρο: Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.

Αναπνοή: Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Μπορείτε να κάνετε μια δραστηριότητα αναπνοής για να χαλαρώσετε.

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

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

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

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

Διάστημα στην επιφάνεια: Εμφανίζει το χρονικό διάστημα στην επιφάνεια, το φορτίο ιστού και το ποσοστό τοξικότητας οξυγόνου στο κεντρικό νευρικό σύστημα (CNS) μετά από μια κατάδυση.

Κατάσταση προπόνησης: Εμφανίζει την τρέχουσα κατάσταση προπόνησης και το φορτίο προπόνησης, τα οποία σας δείχνουν με ποιον τρόπο η προπόνηση επηρεάζει το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την απόδοσή σας.

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

Καιρός: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.

Συσκευή Xero®: Εμφανίζει πληροφορίες θέσης λέιζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με τη συσκευή Descent.


Προσαρμογή του βρόχου των widget

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των widget, να αφαιρέσετε widget και να προσθέσετε νέα.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Widget**.
3. Επιλέξτε **Widget Glances** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την προεπισκόπηση του widget

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπισκόπηση του Widget εμφανίζει περιληπτικά δεδομένα για πολλαπλά widgets σε μια οθόνη.

4. Επιλέξτε Επεξεργασία.

5. Επιλέξτε ένα widget.
6. Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την θέση του widget στον βρόγχο.
 - Επιλέξτε  για να αφαιρέσετε το widget από τον βρόγχο.
7. Επιλέξτε **Προσθήκη**.
8. Επιλέξτε ένα widget.

Το widget έχει προστεθεί στον βρόγχο.

Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή inReach μέσω της συσκευής Descent.

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε το widget inReach στο βρόγχο widget.

1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή inReach.

2 Στο ρολόι Descent, πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να προβάλετε το widget inReach.

3 Πατήστε το **START** για να αναζητήσετε τη συσκευή σας inReach.

4 Πατήστε το **START** για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας inReach.

5 Πατήστε το **START** και ορίστε μια επιλογή:

- Για να στείλετε ένα μήνυμα SOS, επιλέξτε **Αποστολή SOS**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη λειτουργία SOS μόνο σε πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

- Για να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου, επιλέξτε **Μηνύματα > Νέο μήνυμα**, επιλέξτε τις επαφές που θα λάβουν το μήνυμα και εισαγάγετε το κείμενο του μηνύματος ή ορίστε μια επιλογή γρήγορου μηνύματος κειμένου.
- Για να στείλετε ένα προκαθορισμένο μήνυμα, επιλέξτε Αποστολή προκαθορισμένου και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

- Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

Στη διεύθυνση www.garmin.com/VIRB μπορείτε να αγοράσετε μια action κάμερα VIRB.

Χειρισμός κάμερας VIRB Action

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB.

Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Descent.

Το widget VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο widget.

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

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

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να εγγράψετε βίντεο, επιλέξτε **Έναρξη εγγραφής**.

Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Descent.

- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε **DOWN**.

- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο, πατήστε **STOP**.

- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία, επιλέξτε **Λήψη φωτογραφίας**.

- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπή, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ.**

- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.

- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

- Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία ασύρματου τηλεχειρισμού VIRB, πρέπει πρώτα να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση τηλεχειρισμού στην κάμερα VIRB.

Ανατρέξτε στο Εγχειρίδιο κατόχου της σειράς VIRB για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας Descent.

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη δεδομένων VIRB δεν είναι διαθέσιμη για δραστηριότητες κατάδυσης.

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

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

5 Πατήστε παρατεταμένα MENU.

6 Επιλέξτε VIRB.

7 Ορίστε μια επιλογή:

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

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

- Για να ελέγχετε την κάμερα χρησιμοποιώντας τις επιλογές μενού, επιλέξτε Ρυθμίσεις > Λειτουργία εγγραφής > Μη αυτόματα.
- Για να εγγράψετε βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, επιλέξτε Έναρξη εγγραφής. Ο μετρητής βίντεο εμφανίζεται στην οθόνη Descent.
- Για να τραβήξετε μια φωτογραφία κατά την εγγραφή βίντεο, πατήστε DOWN.
- Για να σταματήσετε την εγγραφή βίντεο με μη αυτόματο τρόπο, πατήστε STOP.
- Για να τραβήξετε πολλές φωτογραφίες σε λειτουργία ριπή, επιλέξτε Λήψη συν. φωτ..

- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε Αναστολή λειτ. κάμερας.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε Ενεργοποίηση κάμερας.

Χρήση του Widget επιπέδου στρες

Το widget του στρες δείχνει το επίπεδο και το γράφημα του επιπέδου του στρες για τις τελευταίες επτά ώρες. Μπορεί ακόμα να σας καθοδηγήσει σε μία άσκηση αναπνοής για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

1. Ενώ κάθεστε ή δεν κάνετε κάποια δραστηριότητα, επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το επίπεδο του στρες.

2. Επιλέξτε **START** για να ξεκινήσει η μέτρηση.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αν είστε υπερβολικά δραστήριοι για να καθορίσει το ρολόι το επίπεδο του στρες, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για έναν αριθμό. Μπορείτε να ελέγξετε ξανά το επίπεδο του στρες μετά από μερικά λεπτά χωρίς δραστηριότητα.

3. Επιλέξτε **DOWN** για δείτε ένα γράφημα του επιπέδου στρες για τις τελευταίες 4 ώρες. Οι μπλε μπάρες υποδεικνύουν περιόδους χαλάρωσης. Οι κίτρινες μπάρες υποδεικνύουν περιόδους έντονου στρες. Οι γκρι μπάρες αφορούν περιόδους που ήσασταν πολύ δραστήριοι για να αξιολογηθεί το στρες.

Για να ξεκινήσετε την άσκηση αναπνοής, επιλέξτε **DOWN > START** και εισάγετε τη χρονική διάρκεια της άσκησης σε λεπτά

Προσαρμογή του widget "Η ημέρα μου"

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα με τα στοιχεία μετρήσεων που εμφανίζονται στο widget Η ημέρα μου.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε το widget **Η ημέρα μου**.

2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Πατήστε **Επιλογές**.

4 Επιλέξτε τους διακόπτες εναλλαγής για εμφάνιση ή απόκρυψη κάθε στοιχείου μέτρησης.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε Στοιχεία ελέγχου.

3 Επιλέξτε μια συντόμευση για προσαρμογή.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ανακατάταξη** για να αλλάξετε τη θέση της συντόμευσης στο μενού στοιχείων ελέγχου.
- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να καταργήσετε τη συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου.

5 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια πρόσθετη συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού επιλέγοντας τη διάταξη, τα χρώματα και τα πρόσθετα δεδομένα. Μπορείτε επίσης να πραγματοποιήσετε λήψη προσαρμοσμένων εικόνων ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

Προσαρμογή της εμφάνισης ώρας

Για να ενεργοποιήσετε μια εμφάνιση ώρας από το Connect IQ, θα πρέπει να εγκαταστήσετε μια εμφάνιση ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις πληροφορίες και την εμφάνιση της εικόνας ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε μια εγκατεστημένη εμφάνιση ρολογιού από το Connect IQ.

1. Από το ρολόι, κρατήστε πατημένο το **MENU**.

2. Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.

3. Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για προεπισκόπηση των επιλογών των εμφανίσεων ρολογιού.

4. Επιλέξτε **Προσθ. νέου** για να μεταβείτε σε επιπρόσθετες, προεγκατεστημένες εμφανίσεις ρολογιού.

5. Επιλέξτε **START > Εφαρμογή** για να ενεργοποιήσετε μια προεγκατεστημένη εμφάνιση ρολογιού ή μια εμφάνιση από το κατάστημα Connect IQ.
6. Αν χρησιμοποιείτε μια προεγκατεστημένη εμφάνιση ρολογιού, επιλέξτε **START > Προσαρμογή**.
7. Ορίστε μία επιλογή:
 - Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών σε μία αναλογική εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **Καντράν**.
 - Για να αλλάξετε άθλημα για τους μετρητές στην εμφάνιση του ρολογιού επιδόσεων, επιλέξτε **Επιλ. αθλήματος**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δεικτών σε μία αναλογική εμφάνιση ώρας επιλέξτε **Δείκτες**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των ψηφίων για μία ψηφιακή εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **Διάταξη**.
 - Για να αλλάξετε το στυλ των δευτερολέπτων για μία ψηφιακή εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **Δευτερόλεπτα**.
 - Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στην εμφάνιση ώρας, επιλέξτε **Δεδομένα**.
 - Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε χρώμα επισήμανσης για την εμφάνιση ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
 - Για να αλλάξετε το χρώμα του φόντου, επιλέξτε **Χρώμα φόντου**.
 - Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές σας.

Ρυθμίσεις αισθητήρων

Ρυθμίσεις πυξίδας

Κρατήστε πατημένο το MENU και επιλέξτε Αισθητήρες και αξεσουάρ > Πυξίδα.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να καλιμπράρετε μη αυτόματα το αισθητήριο της πυξίδας

Προβολή στην οθόνη: Ορίζει την κατεύθυνση της πυξίδας σε μοίρες ή milli-radians.

Αναφορά Βορρά: Ορίζει την αναφορά του Βορρά της πυξίδας.

Λειτουργία: Ορίζει την πυξίδα να χρησιμοποιεί δεδομένα του ηλεκτρονικού αισθητηρίου (**Ενεργοποίηση**), συνδυασμό GPS και ηλεκτρονικού αισθητηρίου όταν κινείται (**Αυτόματα**) ή μόνο δεδομένα GPS (**Ανενεργό**).

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση από προεπιλογή.

Αν εντοπίσετε μη φυσιολογική συμπεριφορά της πυξίδας, για παράδειγμα, αφού διανύσετε μεγάλες αποστάσεις ή μετά από ακραίες μεταβολές θερμοκρασίας, μπορείτε να βαθμονομήσετε την πυξίδα.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

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

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

Ορίζοντας την αναφορά Βορρά

Μπορείτε να ορίσετε την αναφορά κατεύθυνσης που χρησιμοποιείτε στις πληροφορίες κατεύθυνσης.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.

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

3. Ορίστε μία επιλογή:

- Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως αναφορά, επιλέξτε **Πραγματικός**.
- Για να ορίσετε την μαγνητική απόκλιση της τοποθεσίας σας αυτόματα, επιλέξτε **Μαγνητική**.
- Για να ορίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως αναφορά διόπτρευσης, επιλέξτε **Πλέγμα**.

- Για να ορίσετε τη μαγνητική μεταβλητή μη αυτόματα, επιλέξτε **Χρήστης**, εισάγετε μια μαγνητική μεταβλητή και επιλέξτε **Τέλος**.

Ρυθμίσεις αλτιμέτρου

Κρατήστε πατημένο το MENU και επιλέξτε Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομείτε μόνοι σας το αισθητήριο του αλτιμέτρου.

Αυτόματη βαθμονόμηση: Επιτρέπει στο αλτίμετρο να βαθμονομείται αυτόματα κάθε φορά που ενεργοποιείτε την καταγραφή GPS.

Υψόμετρο: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτιμέτρου

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή.

Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρομετρικό αλτίμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Υψομετρητής**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

Ρυθμίσεις βαρομέτρου

Κρατήστε πατημένο το MENU και επιλέξτε Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο.

Βαθμονόμηση: Σας επιτρέπει να βαθμονομείτε μη αυτόματα το αισθητήριο του βαρομέτρου.

Γράφημα: Ορίζει την χρονική κλίμακα στο γράφημα του widget του βαρομέτρου.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

Ειδοπ.καταιγ.: Ορίζει το ρυθμό της αλλαγής της βαρομετρικής πίεσης που ενεργοποιεί την ειδοποίηση καταιγίδας.

Λειτουργία παρακολούθησης: Ορίζει το αισθητήριο που χρησιμοποιείται σε λειτουργία ρολογιού. Η επιλογή **Αυτόματα** χρησιμοποιεί το αλτίμετρο και το βαρόμετρο, ανάλογα με την κίνησή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Αλτίμετρο** όταν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο ή την επιλογή **Βαρόμετρο** όταν η δραστηριότητά σας δεν περιλαμβάνει αλλαγές στο υψόμετρο.

Πίεση: Ορίζει τον τρόπο που η συσκευή εμφανίζει δεδομένα πίεσης.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Η συσκευή σας έχει ήδη βαθμονομηθεί στο εργοστάσιο και χρησιμοποιεί αυτόματη βαθμονόμηση στο σημείο εκκίνησης GPS από προεπιλογή.

Μπορείτε να ρυθμίσετε μη αυτόματα το βαρόμετρο, εάν γνωρίζετε το σωστό υψόμετρο ή τη σωστή πίεση στο επίπεδο της θάλασσας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

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

3 Ορίστε μια επιλογή:

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

Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Χερο

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Χερο.

Πατήστε παρατεταμένα το MENU και κατόπιν επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Θέσεις λείζερ ΧΕΡΟ > Θέσεις λείζερ**.

Στη διάρκεια δραστηριότητας: Επιτρέπει την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λείζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Χερο στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία κοινής χρήσης: Επιτρέπει τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λέιζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Ρυθμίσεις χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του χάρτη στην εφαρμογή του χάρτη και τις σελίδες δεδομένων.

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης**.

Θέμα χάρτη: ρυθμίζει το χάρτη ώστε να δείχνει τα βέλτιστα δεδομένα σύμφωνα με τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

Προσανατολισμός: Ορίζει τον προσανατολισμό στον χάρτη. Η επιλογή Προς Βορρά δείχνει τον Βορρά στην κορυφή της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία δείχνει την τρέχουσα κατεύθυνση της πορείας στην κορυφή της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή κρύβει αποθηκευμένες τοποθεσίες στον χάρτη.

Αυτόματο ζουμ: Επιλέγει αυτόματα το επίπεδο εστίασης για βέλτιστη χρήση του χάρτη σας. Όταν αυτό δεν είναι εφικτό, θα πρέπει να κάνετε μεγέθυνση ή σμίκρυνση μη αυτόματα.

Κλειδί σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης, το οποίο αντιπροσωπεύει τη θέση σας στον χάρτη, πάνω στον κοντινότερο δρόμο.

Αρχείο Καταγραφής Διαδρομών.: Εμφανίζει ή κρύβει την καταγραφή διαδρομής ή το μονοπάτι που πήρατε, σαν μια χρωματιστή γραμμή στον χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα της καταγραφής διαδρομής.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το ποσό της λεπτομέρειας που εμφανίζεται στον χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών πιθανόν να προκαλέσει πιο αργή ανασχεδίαση του χάρτη.

Ναυτικό: Ορίζει το χάρτη να εμφανίζει δεδομένα σε ναυτική λειτουργία.

Σχεδίαση τμημάτων διαδρομής: Εμφανίζει ή κρύβει τμήματα διαδρομής ως μία χρωματιστή γραμμή στο χάρτη.

Σχεδίαση περιγραμμάτων: Εμφανίζει ή κρύβει τις ισοΰψεις στο χάρτη.

Θέματα χάρτη

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα του χάρτη για να εμφανίζει δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητας.

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης> Θέμα χάρτη**.

Κανένα: Χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις του χάρτη συστήματος, χωρίς πρόσθετο θέμα.

Ναυτικό: Ορίζει το χάρτη να εμφανίζει δεδομένα σε ναυτική λειτουργία.

Υψηλή αντίθεση: Ορίζει το χάρτη να εμφανίζει δεδομένα με μεγαλύτερη αντίθεση για καλύτερη ορατότητα σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

Dark: Ορίζει το χάρτη να εμφανίζει δεδομένα με σκούρο φόντο για καλύτερη ορατότητα τη νύχτα.

Δημοτικότητα: υπογραμμίζει τους πιο δημοφιλείς δρόμους ή μονοπάτια στο χάρτη.

Σκι αναψυχής: ρυθμίζει το χάρτη να δείχνει τα πιο σχετικά δεδομένα με το σκι, με μια ματιά.

Επαναφορά θέματος: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα θέματα του χάρτη που έχουν διαγραφεί από τη συσκευή.

Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο που θα εμφανίζεται ο χάρτης σε ναυτική λειτουργία.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης > Ναυτικό**

Βυθομετρήσεις σημείων: Ενεργοποιεί την εμφάνιση των πληροφοριών βάθους στο χάρτη.

Τομείς φανού: Προβάλλει και καθορίζει την εμφάνιση των φάρων στο χάρτη.

Σύνολο συμβόλων: Ορίζει τα σύμβολα του χάρτη σε ναυτική λειτουργία. Η επιλογή NOAA εμφανίζει τα σύμβολα National Oceanic and Atmospheric Administration. Η επιλογή Διεθνές εμφανίζει τα σύμβολα χαρτών σύμφωνα με το International Association of Lighthouse Authorities

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη

Αν έχετε πολλαπλούς χάρτες εγκατεστημένους στη συσκευή σας, μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα που θα εμφανίζονται στον χάρτη.

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

2 Επιλέξτε **Χάρτης**.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις χάρτη

5 Επιλέξτε Χάρτης > Διαμόρφωση χαρτών.

6 Επιλέξτε ένα χάρτη για να ενεργοποιήσετε τον διακόπτη εναλλαγής που εμφανίζει ή κρύβει τα δεδομένα του χάρτη.

Ρυθμίσεις πλοήγησης

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

Προσαρμογή των λειτουργιών χάρτη

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.

2. Επιλέξτε Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων.

3. Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χάρτης** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.
- Επιλέξτε **Καθοδήγηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη οδηγιών που εμφανίζει τη διόπτευση της πυξίδας ή την πορεία που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την πλοήγηση.
- Επιλέξτε **Διάγραμμα υψομέτρου** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το γράφημα υψομέτρου.
- Επιλέξτε μία σελίδα για να την προσθέσετε, να την αφαιρέσετε ή να την προσαρμόσετε.

Ορισμός σφάλματος κατεύθυνσης

Μπορείτε να ορίσετε έναν δείκτη κατεύθυνσης για να εμφανίζεται στις σελίδες δεδομένων σας καθώς πλοηγήστε. Ο δείκτης επισημαίνει την κατεύθυνσή που θέλετε να ακολουθήσετε.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Πλοήγηση > Σφάλμα κατεύθυνσης

Ρύθμιση των ειδοποιήσεων πλοήγησης

Μπορείτε να ορίσετε ειδοποιήσεις που σας βοηθούν να πλοηγήστε προς τον προορισμό σας.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις.
3. Ορίστε μία επιλογή:
 - Για να ορίσετε μία ειδοποίηση για καθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
 - Για να ορίσετε μία ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρόν. άφιξης**.
 - Για να ορίσετε μία ειδοποίηση όταν παρεκκλίνετε από τον την πορεία σας, επιλέξτε **Εκτός πορ**.
 - Για να ενεργοποιήσετε τις οδηγίες πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μην. πλοηγ. στρ. προς στροφή**.
4. Αν απαιτείται, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.
5. Αν απαιτείται, εισάγετε μία απόσταση ή χρόνο και επιλέξτε ✓.

Ρυθμίσεις διαχείρισης μπαταρίας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Διαχειρ. Λειτ..**

Εξοικονόμηση μπαταρίας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού.

Καταστάσεις λειτουργίας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, δραστηριοτήτων και GPS για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε λειτουργία δραστηριότητας.

%Διάρκειας ζωής μπαταρίας: Εμφανίζει την εναπομείνουσα μπαταρία ως ποσοστό.

Χρον. Εκτίμ. Διάρκ. μπατ.: Εμφανίζει την μπαταρία που απομένει ως εκτιμώμενο αριθμό ημερών ή ωρών.

Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας

Η λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας σας επιτρέπει να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε Διαχειρ. λειτ. > Εξοικονόμηση μπαταρίας.

3 Επιλέξτε Κατάσταση για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.

4 Επιλέξτε Επεξεργασία και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
- Επιλέξτε **Μουσική** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
- Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
- Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
- Επιλέξτε **Κατ. ημ. δραστ.** για να απενεργοποιήσετε την ολοήμερη παρακολούθηση δραστηριότητας, όπως βήματα, όροφοι που ανεβήκατε, λεπτά έντασης, παρακολούθηση ύπνου και συμβάντα Move IQ.
- Επιλέξτε **Καρδ. παλ. καρπ.**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
- Επιλέξτε **Φωτισμός** για να απενεργοποιήσετε τον αυτόματο οπισθοφωτισμό.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

5 Επιλέξτε Κατά τη διάρκεια του ύπνου για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect.

6 Επιλέξτε Ειδοπ. χαμηλής στάθμης μπατ. για να λάβετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή.

Προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας

Η συσκευή σας έχει προεγκατεστημένες κάποιες καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και του GPS για να μεγαλώσετε την αυτονομία της μπαταρίας κατά την διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας αλλά και να δημιουργήσετε νέες.

- 1.** Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- 2.** Επιλέξτε **Διαχειρ. λειτ. > Κατ. λειτουργίας**.
- 3.** Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας για να προσαρμόσετε.
 - Επιλέξτε **Προσθήκη Νέου** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.
- 4.** Εάν είναι απαραίτητο, εισάγετε ένα όνομα.
- 5.** Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις στην κατάσταση λειτουργίας.

Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις του GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνο σας.

Το ρολόι σας εμφανίζει τις ώρες αυτονομίας που κερδίζετε με κάθε ρύθμιση.

- 6.** Εάν απαιτείται, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Αποκατάσταση μιας κατάστασης λειτουργίας

Μπορείτε να επαναφέρετε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας στις εργοστασιακές της ρυθμίσεις.

1. Επιλέξτε **MENU**.
2. Επιλέξτε Διαχειρ. λειτ. > Κατ. λειτουργίας.
3. Επιλέξτε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας.
4. Επιλέξτε Επαναφορά > Ναι.

Ρυθμίσεις συστήματος

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

Γλώσσα: Ορίζει την γλώσσα που εμφανίζεται στη συσκευή.

Ώρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας

Φωτισμός: Ρυθμίζει τον οπισθοφωτισμό.

Ήχοι: Ρυθμίζει τους ήχους της συσκευής, όπως τον τόνο για τα πλήκτρα, τις ειδοποιήσεις και τη δόνηση

Μην ενοχλείτε: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Μην ενοχλείτε.

Χρησιμοποιείστε την επιλογή **Κατά τη διάρκεια του ύπνου** για να ενεργοποιεί αυτόματα την κατάσταση μην ενοχλείτε κατά τις ώρες ανάπαυσης σας. Μπορείτε να ρυθμίσετε τις ώρες ανάπαυσης, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Συνομιλεύσεις: Σας επιτρέπει να ορίσετε συνομιλεύσεις για τα πλήκτρα της συσκευής

Αυτόματο κλειδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε τα πλήκτρα αυτόματα για να αποτρέπετε τυχαία πατήματα πλήκτρων. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα πλήκτρα κατά τη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Όχι στη διάρκεια Δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα πλήκτρα όταν δεν καταγράφετε μία χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Μονάδες: Ορίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη συσκευή.

Μορφή: Ορίζει γενικές προτιμήσεις μορφοποίησης όπως το ρυθμό ή την ταχύτητα που εμφανίζεται κατά τις δραστηριότητες, την αρχή της εβδομάδας και τη γεωγραφική μορφή θέσης και χάρτη

Εγγραφή δεδομένων: Ρυθμίζει πώς η συσκευή καταγράφει τα δεδομένα της δραστηριότητας. Η επιλογή Έξυπνη εγγραφή (προεπιλογή) επιτρέπει μεγαλύτερες καταγραφές δραστηριότητας. Η επιλογή Κάθε δευτερόλεπτο παρέχει καταγραφές δραστηριότητας με περισσότερες λεπτομέρειες, αλλά πιθανόν δεν καταγράφει ολόκληρες τις δραστηριότητες που διαρκούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Λειτουργία USB: Ορίζει τη συσκευή να μπαίνει σε λειτουργία μαζικής αποθήκευσης ή Garmin όταν συνδέεται με υπολογιστή. **Μηδενισμός:** Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις.

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού τις οποίες κατεβάσετε μέσω του Garmin Express.

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, την έκδοση του λογισμικού, την άδεια χρήσης και τις κανονιστικές ρυθμίσεις.

Ρυθμίσεις ώρας

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα Μορφή ώρας:** Μπορείτε να επιλέξετε την 12ωρη, 24ωρη προβολή ώρας ή στρατιωτική. **Ορισμός ώρας:** Ορίζει τη χρονική ζώνη της συσκευής. Η επιλογή Αυτόματα ορίζει την ώρα με βάση την τοποθεσία GPS.

Ώρα: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε την ώρα, αν έχει ρυθμιστεί στην επιλογή Μη αυτόματα **Ειδοποιήσεις:** Σας επιτρέπει να ορίσετε ωριαίες ειδοποιήσεις, αλλά και ειδοποιήσεις για την ανατολή και τη δύση του ήλιου, να ακούγονται σε συγκεκριμένα λεπτά ή ώρες πριν την ανατολή ή δύση του ήλιου.

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

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ώρας

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.

2. Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Ειδοποιήσεις**.
3. Ορίστε μία επιλογή:
 - Για να ρυθμίσετε μία ειδοποίηση να ακούγεται συγκεκριμένα λεπτά ή ώρες πριν τη δύση, επιλέξτε **Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και εισάγετε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε μία ειδοποίηση να ακούγεται συγκεκριμένα λεπτά ή ώρες πριν την ανατολή, επιλέξτε **Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση**, επιλέξτε **Ώρα** και εισάγετε την ώρα.
 - Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να ακούγεται κάθε ώρα, επιλέξτε **Ωριαία > Ενεργοποίηση**.

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείται η συσκευή και αναζητάει δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο συζευγμένο τηλέφωνο σας, αυτόματα ανιχνεύει τη χρονική ζώνη και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε ακόμα να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα με το GPS όταν αλλάζετε χρονικές ζώνες και να γίνεται ενημέρωση για την εναλλαγή θερινής και χειμερινής ώρας.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.
3. Περιμένετε μέχρι η συσκευή να εντοπίσει δορυφόρους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: μπορείτε να επιλέξετε **DOWN** για να αλλάξετε την πηγή.

Ρυθμίσεις οπισθοφωτισμού

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε **Σύστημα > Φωτισμός**.
3. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε **In-Dive**
 - Επιλέξτε Στη διάρκεια δραστηριότητας.
 - Επιλέξτε Όχι στη διάρκεια δραστηριότητας.
4. Ορίστε μία επιλογή:

- Επιλέξτε **Λειτουργία** για να ενεργοποιήσετε τον οπισθοφωτισμό σε βάθος ή σε όλη την κατάδυση σας.
- **Πλήκτρα** για να ενεργοποιηθεί ο οπισθοφωτισμός όταν πατάτε τα πλήκτρα.
- **Ειδοποιήσεις** για να ενεργοποιηθεί ο οπισθοφωτισμός για ειδοποιήσεις.
- **Χειρονομία** για να ενεργοποιηθεί ο οπισθοφωτισμός με την κίνηση του καρπού.
- **Λήξη χρονικού ορίου** για να οριστεί το χρονικό διάστημα πριν την απενεργοποίηση του οπισθοφωτισμού.
- **Φωτεινότητα** για να οριστεί το επίπεδο φωτεινότητας του οπισθοφωτισμού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εάν επιλέξετε τη νυχτερινή όραση, δεν μπορείτε να μεταβάλλετε το επίπεδο του οπισθοφωτισμού.

Προσαρμογή συντομεύσεων

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένης πίεσης μεμονωμένων πλήκτρων και συνδυασμούς πλήκτρων.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Σύστημα > Συντομεύσεις.
3. Επιλέξτε ένα πλήκτρο ή συνδυασμό πλήκτρων για να τα προσαρμόσετε.
4. Επιλέξτε μια λειτουργία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

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

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Σύστημα> Μονάδες.
3. Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
4. Επιλέξτε μία μονάδα μέτρησης.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες της συσκευής, όπως το ID της μονάδας, την έκδοση του λογισμικού, τις πληροφορίες ρυθμίσεων και την άδεια χρήσης.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Σύστημα > Πληροφορίες.

Ασύρματα αισθητήρια

Η συσκευή σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασύρματα αισθητήρια ANT+ ή Bluetooth. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά προαιρετικών αισθητηρίων, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα garmin.com.

Σύζευξη ασύρματων αισθητηρίων

Την πρώτη φορά που θα συνδέσετε ένα ασύρματο αισθητήριο στη συσκευή σας με τη χρήση ANT+ ή Bluetooth, θα πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής και του αισθητηρίου. Αφού γίνει η σύζευξη, η συσκευή συνδέεται αυτόματα με το αισθητήριο κάθε φορά που ξεκινάτε μία δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας.

1. Εάν κάνετε σύζευξη με ένα καρδιοσυχνόμετρο, φορέστε το.

Το καρδιοσυχνόμετρο δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να το φορέσετε.

2. Φέρτε τη συσκευή σε απόσταση τουλάχιστον 3μ. από το αισθητήριο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα πρέπει να είστε τουλάχιστον 10μ. μακριά από άλλα αισθητήρια ANT+ κατά τη διάρκεια της σύζευξης.

3. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο **MENU**.
4. Επιλέξτε Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου.
5. Ορίστε μία επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση σε όλα**.
- Επιλέξτε τον τύπο του αισθητηρίου σας.

Αφού το αισθητήριο συνδεθεί με τη συσκευή σας, η κατάσταση του αισθητηρίου αλλάζει από Αναζήτηση σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα του αισθητηρίου εμφανίζονται στο βρόχο των σελίδων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων.

Λειτουργία επέκτασης οθόνης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία επέκτασης οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από τη συσκευή DESCENT MK2 (I) σε μια συμβατή συσκευή Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή για ένα τρίαθλο. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου Edge για περισσότερες λεπτομέρειες.

Χρήση προαιρετικού αισθητήρα ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς

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

- Πραγματοποιήστε σύζευξη του αισθητήρα με τη συσκευή σας.
- Ρυθμίστε το μέγεθος τροχών.
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο.

Προπόνηση με μετρητές ισχύος

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/intosports για μια λίστα αισθητήρων ANT+ που είναι συμβατοί με τη συσκευή σας (π.χ. Vector™).
- Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για το μετρητή ισχύος σας.
- Προσαρμόστε τις ζώνες ισχύος ώστε να αντιστοιχούν στους στόχους και στις ικανότητές σας.
- Χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνεστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος.
- Προσαρμόστε τα πεδία δεδομένων ισχύος.

Χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων αλλαγής ταχυτήτων

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα συμβατά ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων, όπως τα συστήματα Shimano® Di2™, πρέπει να γίνει σύζευξή τους με τη συσκευή σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων.

Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στη συσκευή DESCENT MK2 (I) εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.

Επίγνωση της κατάστασης

Η συσκευή DESCENT MK2 (I) μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τη συσκευή Varia Vision™, έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ και ραντάρ καθρέπτη, για να βελτιωθεί η επίγνωση της κατάστασης. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής σας Varia για περισσότερες πληροφορίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να αναβαθμίσετε το λογισμικό DESCENT MK2 (I) πριν από την αντιστοίχιση των συσκευών Varia.

Αισθητήρας βημάτων

Η συσκευή σας είναι συμβατή με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε το ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές. Ο αισθητήρας βημάτων είναι σε κατάσταση αναμονής και έτοιμος για την αποστολή δεδομένων (όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών). Μετά από 30 λεπτά αδράνειας, ο αισθητήρας βημάτων απενεργοποιείται για εξοικονόμηση μπαταρίας. Όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή, εμφανίζεται ένα μήνυμα στη συσκευή σας. Απομένουν περίπου 5 ώρες διάρκειας ζωής μπαταρίας.

Βελτίωση της βαθμονόμησης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να αποκτήσετε σήματα GPS και να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων. Ο αισθητήρας βημάτων διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση, αλλά μπορεί να βελτιώσει τα δεδομένα για την ακρίβεια, την ταχύτητα και την απόσταση των δεδομένων με μερικές εξωτερικές διαδρομές τρεξίματος με το GPS.

1. Σταθείτε έξω για 5 λεπτά με καθαρό οπτικό πεδίο προς τον ουρανό.
2. Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξίματος.
3. Τρέξτε μια διαδρομή χωρίς διακοπή για 10 λεπτά.

4. Σταματήστε τη δραστηριότητά σας και αποθηκεύστε την.

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

Μη αυτόματη βαθμονόμηση του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να βαθμονομήσετε τη συσκευή σας, πρέπει να την αντιστοιχίσετε με τον αισθητήρα βημάτων.

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

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε Αισθητήρες και αξεσουάρ.
3. Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
4. Επιλέξτε Συντελεστής καλιμπραρίσματος > Ορισμός τιμής.
5. Ρύθμιση του συντελεστή βαθμονόμησης:
 - Αυξήστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μικρή.
 - Μειώστε το συντελεστή βαθμονόμησης, εάν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη.

Ρύθμιση της ταχύτητας και της απόστασης του αισθητήρα βημάτων

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την απόσταση του αισθητήρα βημάτων, πρέπει να αντιστοιχίσετε τη συσκευή σας με τον αισθητήρα βημάτων. Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή σας ώστε να υπολογίζει την ταχύτητα και την απόσταση χρησιμοποιώντας τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων αντί για τα δεδομένα του GPS.

1. Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
2. Επιλέξτε Αισθητήρες και αξεσουάρ.
3. Επιλέξτε τον αισθητήρα βημάτων σας.
4. Επιλέξτε Ταχύτητα ή Απόσταση.
5. Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Εσωτερικού χώρου** όταν προπονείστε με το GPS απενεργοποιημένο, συνήθως σε εσωτερικό χώρο.
- Επιλέξτε **Πάντα** για να χρησιμοποιήσετε τα δεδομένα του αισθητήρα βημάτων ανεξάρτητα από τη ρύθμιση του GPS.

tempe™

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

Αισθητήρες μπαστουινών

Η συσκευή σας είναι συμβατή με αισθητήρες μπαστουινών γκολφ Approach® CT10. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους συζευγμένους αισθητήρες μπαστουινών για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστουινού. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου για τους αισθητήρες μπαστουινών.

Πληροφορίες συσκευής

Τεχνικές προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Αυτονομία μπαταρίας Descent MK2/MK2i	Μέχρι 16 ημέρες σε λειτουργία smartwatch
Αυτονομία μπαταρίας Descent MK2s	Μέχρι 7 ημέρες σε λειτουργία smartwatch

Αδιαβροχοποίηση	10 ATM ¹ Dive (EN 13319) ²
Μοντέλο Αδιαβροχοποίησης	Bühlmann ZHL-16C
Αισθητήριο Βάθους	Ακριβές απο 0μ. έως 100μ. (0 ft. έως 328 ft.) σε συμμόρφωση με το EN 13319 Ανάλυση(μ): 0.1μ. μέχρι 99.9μ., 1 μ. στα 100μ. και βαθύτερα. Ανάλυση (ft.): 1 ft.
Διάστημα επιθεώρησης	Επιθεωρήστε τα τμήματα πριν από κάθε χρήση για φθορές. ³ Αντικαταστήστε τα τμήματα εφόσον απαιτείται
Εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° μέχρι 50°C
Εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας κάτω από νερό	Από 0° μέχρι 40°C
Εύρος θερμοκρασίας φόρτισης	Από 0° μέχρι 45°C
Πρωτόκολλο ραδιοσυχνότητας	Descent Mk2: 2.4 GHz @11,7 dBM nominal max. Descent Mk2s: 2.4 GHz @ 10.8 dBM nominal max.

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

²Σχεδίαση σύμμορφη με το πρότυπο CSN EN 13319.

³Εκτός από την φυσιολογική φθορά, η απόδοση δεν επηρεάζεται από το πέρασμα των χρόνων.

Πληροφορίες μπαταρίας

Η πραγματική αυτονομία της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στην συσκευή σας, όπως καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων,

καρδιακοί παλμοί από τον καρπό, ειδοποιήσεις από smartphone, GPS, ενσωματωμένα αισθητήρια και συνδεδεμένα αισθητήρια.

Αυτονομία μπαταρίας Descent MK2/(i)	Αυτονομία μπαταρίας Descent MK2s	Λειτουργία
Μέχρι 16 ημέρες	Μέχρι 7 ημέρες	Λειτουργία smartwatch με ολόημερη καταγραφή δραστηριοτήτων και παλμούς από τον καρπό
Μέχρι 48 ώρες	Μέχρι 18 ώρες	Λειτουργία GPS + GLONASS
Μέχρι 15 ώρες	Μέχρι 6 ώρες	Λειτουργία GPS με μουσική
Μέχρι 96 ώρες	Μέχρι 32 ώρες	Λειτουργία Max. battery με GPS
Μέχρι 35ημέρες	Μέχρι 15 ώρες	Λειτουργία εξόρμησης με GPS
Μέχρι 50 ημέρες	Μέχρι 21 ώρες	Λειτουργία ρολογιού εξοικονόμησης μπαταρίας
Μέχρι 80 ώρες	Μέχρι 30 ώρες	Λειτουργία κατάδυσης χωρίς πομπό Descent T1
Μέχρι 32 ώρες	--	Λειτουργία κατάδυσης με πομπό Descent T1

Τεχνικά χαρακτηριστικά Descent T1

Μπαταρία	3 V CR123A Λιθίου
Αυτονομία μπαταρίας	Μέχρι 100 ώρες

Τύπος σπειρώματος	7/16 in. (20 UNF)
Εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας	Από -20 έως 60°C
Εύρος θερμοκρασίας λειτουργίας υποβρυχίως	Από 0 έως 40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	Από -30 έως 70°C
Ασύρματη συχνότητα	2.4 GHz @ 0 dBm
Εύρος αναμετάδοσης στην επιφάνεια (ANT ασύρματη τεχνολογία)	Μέχρι 10μ. (33 ft.)
Εύρος αναμετάδοσης κάτω από το νερό (σόναρ)	Μέχρι 10μ. (33 ft.)
Αδιαβροχοποίηση	11 ATM ¹
Πίεση	300 bar (4351 psi)
Επιθεώρηση	Επιθεωρεί τα τμήματα πριν από κάθε χρήση για φθορές. ²

¹Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 110μ.. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε garmin.com/waterrating.

²Εκτός από την φυσιολογική φθορά, η απόδοση δεν επηρεάζεται από το πέρασμα των χρόνων.

Διαχείριση δεδομένων

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

Διαγραφή αρχείων

Ειδοποίηση: Εάν δεν γνωρίζετε για ποιο σκοπό χρησιμοποιείται ένα αρχείο, μην το διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής σας 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.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

3. Επιλέξτε ένα αρχείο.
4. Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. Θα πρέπει να ανοίξετε τη μονάδα δίσκου Garmin σε λειτουργικό σύστημα Windows. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να καταργήσετε αρχεία μουσικής από τη συσκευή σας.

Συντήρηση της συσκευής

Φροντίδα της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων μέσα στο νερό.

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

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

Καθαρισμός της συσκευής

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση στις ηλεκτρικές επαφές κατά τη σύνδεση σε φόρτιση. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

1. Καθαρίστε τη συσκευή με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο καθαριστικό διάλυμα.

2. Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό αφήστε την συσκευή να στεγνώσει πλήρως.

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

Αλλαγή στα λουράκια QuickFit®

1. Τραβήξτε για να ανοίξετε τον σύρτη και αφαιρέστε το QuickFit από το ρολόι.
2. Τραβήξτε για να ανοίξετε τον σύρτη στο λουράκι και ευθυγραμμίστε το με το ρολόι.
3. Ευθυγραμμίστε το νέο λουράκι με το ρολόι.
Κλείστε το σύρτη πάνω από τον πίρο.
4. Πιέστε το λουράκι να μπει στη θέση του.



λουράκι

Πιο μακρύ λουράκι κατάδυσης

Η συσκευή σας διαθέτει ένα πιο μακρύ λουρακί που μπορείτε να το φοράτε πάνω από τη στολή κατάδυσης.

Προσαρμογή μπρασελέ

Εάν το ρολόι σας περιλαμβάνει μπρασελέ θα πρέπει να το πάτε σε ένα κοσμηματοπωλείο για να σας προσαρμόσει το μήκος του μπρασελέ.

Φροντίδα συσκευής Descent T1

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Μην πιάνεται τον ρυθμιστή ή τον πομπό για να μετακινήσετε, μεταφέρετε ή προσαρμόσετε την μπουκάλια .

Μην αφαιρείτε την τάπα ασφαλείας από την βάση του πομπού.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

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

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

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

Διακόψτε τη χρήση εάν η συσκευή καταστραφεί ή εάν είναι αποθηκευμένη σε θερμοκρασία εκτός του καθορισμένου εύρους θερμοκρασίας αποθήκευσης.

Διακόψτε την χρήση εάν υπάρχει εισροή νερού στο τμήμα της μπαταρίας. Ακόμα και οι μικρές ποσότητες νερού μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών.

Καθαρισμός του πομπού

1 Μετά από κάθε κατάδυση, ξεπλύνετε τον πομπό με γλυκό νερό για να αφαιρέσετε τα άλατα και τα υπολείμματα .

2 Εάν είναι απαραίτητο καθαρίστε τον πομπό με ένα κομμάτι μαλακό ύφασμα.

Μπαταρίες με δυνατότητα αντικατάστασης από τον χρήστη

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.

Αντικατάσταση μπαταρίας *Descent T1*

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Θα πρέπει να αγοράσετε μια μπαταρία από κατασκευαστή υψηλής ποιότητας και από διαπιστευμένο μεταπωλητή. Η χρήση μπαταρίας χαμηλής ποιότητας μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την χαμηλή απόδοση του προϊόντος και στην μειωμένη αυτονομία της μπαταρίας, ειδικά σε χαμηλές θερμοκρασίες. Μην χρησιμοποιείται επαναφορτιζόμενες

μπαταρίες. Οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες μπορεί να έχουν υψηλότερη τάση και να προκαλέσουν μόνιμη βλάβη στη συσκευή.

Για να αντικαταστήσετε την μπαταρία, θα χρειαστείτε ένα νόμισμα ή ένα ίσιο κατσαβίδι, μια νέα μπαταρία λιθίου τύπου 3 V CR123A και αδιάβροχο γράσο σιλικόνης. Μπορεί επίσης να χρειαστείτε ένα καπάκι αξεσουάρ για την μπαταρία αντικατάστασης

Ο πομπός τροφοδοτείται με μια μπαταρία λιθίου 3 V CR123A. Μια μπαταρία είναι προ εγκατεστημένη από το εργοστάσιο. Θα πρέπει να ακολουθήσετε προσεκτικά τις οδηγίες αντικατάστασης της μπαταρίας για να διασφαλίσετε την αδιαβροχοποίηση του πομπού.



1 Εισάγετε ένα κέρμα ή ένα ίσιο κατσαβίδι στην σχισμή (1) και γυρίστε το με φορά αντίθετη του ρολογιού για να ξεβιδώσετε το καπάκι της μπαταρίας

2 Αφαιρέστε το καπάκι της μπαταρίας και την μπαταρία.

3 Εισάγετε τη νέα μπαταρία στον πομπό με τον θετικό πόλο να κοιτάει τον πομπό και ο αρνητικός πόλος να κοιτάει το καπάκι της μπαταρίας.

4 Επιθεωρείστε και τα δυο σπειρώματα (2) για να βεβαιωθείτε ότι είναι καθαρά, ακέραια και κάθονται σωστά στις σπείρες.

Εάν τα σπειρώματα είναι φθαρμένα μπορείτε να αγοράσετε ένα κιτ που περιλαμβάνει καπάκι, προεγκατεστημένα σπειρώματα και γράσο σιλικόνης.

If the gaskets appear worn or

5 Απλώστε μια λεπτή στρώση αδιάβροχου γράσου σιλικόνης και στα δυο σπειρώματα.

6 Τοποθετείστε το καπάκι της μπαταρίας στον πομπό και σφίξτε το πολύ καλά.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Η συσκευή μου είναι σε λάθος γλώσσα

Μπορείτε να αλλάξετε την επιλογή γλώσσας της συσκευής αν έχετε επιλέξει κατά λάθος άλλη γλώσσα στη συσκευή.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Μεταβείτε στο τελευταίο αντικείμενο της λίστας και επιλέξτε **START**.
3. Επιλέξτε **START**.
4. Επιλέξτε τη γλώσσα που επιθυμείτε.



Είναι το smartphone μου συμβατό με τη συσκευή μου;

Η συσκευή Descent MK2 (i) είναι συμβατή με smartphone που χρησιμοποιούν ασύρματη τεχνολογία Bluetooth.

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

Το τηλέφωνό μου δεν συνδέεται στη συσκευή

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

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

Μπορώ να χρησιμοποιήσω αισθητήριο Bluetooth με το ρολόι μου;

Η συσκευή είναι συμβατή με ορισμένα αισθητήρια Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε ένα αισθητήριο με τη συσκευή, θα πρέπει να κάνετε σύζευξη της συσκευής με το αισθητήριο. Μετά την αρχική σύζευξη η συσκευή συνδέεται αυτόματα με τα αισθητήρια κάθε φορά που ξεκινάτε μία δραστηριότητα και το αισθητήριο είναι ενεργό και εντός εμβέλειας.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Αισθητήρια και αξεσουάρ > Προσθ. νέου.
3. Ορίστε μία επιλογή:
 - Επιλέξτε Αναζήτηση σε όλα.
 - Επιλέξτε τον τύπο του αισθητηρίου σας.

Μπορείτε να προσαρμόσετε προαιρετικά πεδία δεδομένων.

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στη συσκευή

Εάν τα ακουστικά είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο smartphone σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth, μπορεί να συνδέονται στο smartphone προτού συνδεθούν στη συσκευή σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο smartphone σας.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του smartphone για περισσότερες πληροφορίες.

- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το smartphone ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών με τη συσκευή σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με τη συσκευή σας.

Η μουσική διακόπτεται

ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε μια συσκευή Descent MK2 (i) που είναι συνδεδεμένη σε ακουστικά μέσω τεχνολογίας Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στη συσκευή και στην κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Συνιστάται να φοράτε τα ακουστικά σας με την κεραία στην ίδια πλευρά του σώματός σας όπου βρίσκεται η συσκευή Descent MK2 (i).
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να μεταφέρετε το ρολόι στον άλλο καρπό.

Επανεκκίνηση της συσκευής σας

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

Επαναφορά όλων των εργοστασιακών ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις στις εργοστασιακές τους τιμές.

1. Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
2. Επιλέξτε Σύστημα > Μηδενισμός.
3. Ορίστε μία επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές τους τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχει εισάγει ο χρήστης και το ιστορικό, επιλέξτε **Επαν. προεπ. ρυθμίσεων**.
 - Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό, επιλέξτε **Διαγραφή όλων των δραστηρ.**
 - Για να επαναφέρετε τα σύνολα των αποστάσεων και του χρόνου, επιλέξτε **Επαναφορά συνόλων**.
 - Για επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές τους τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχει εισάγει ο χρήστης καθώς και το ιστορικό δραστηριοτήτων επιλέξτε **Διαγρ.δεδομ./επαν.ρυθμ.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ορίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, αυτή η επιλογή διαγράφει το πορτοφόλι από τη συσκευή. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική, αυτή η επιλογή διαγράφει την αποθηκευμένη μουσική.

Κατάδυση

Μηδενισμός του φορτίου ιστού σας

Μπορείτε να μηδενίσετε το τρέχον φορτίο ιστού σας που είναι αποθηκευμένο στην συσκευή σας. Θα πρέπει να μηδενίσετε το φορτίο ιστού σας μόνο εάν δεν σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη συσκευή ξανά στο μέλλον. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο σε καταστάματα που παρέχουν καταδυτικό εξοπλισμό για ενοικίαση.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μηδενισμός > Επαναφορά ιστών**.

Μηδενισμός της επιφανειακής πίεσης

Η συσκευή αυτομάτως καθορίζει την επιφανειακή πίεση με την χρήση του βαρομετρικού αλτιμέτρου. Μεγάλες αλλαγές πίεσης, όπως κατά τη διάρκεια μια πτήσης, μπορεί να προκαλέσουν στην συσκευή την αυτόματη έναρξη μιας δραστηριότητας κατάδυσης.

Μπορείτε να μηδενίσετε την επιφανειακή πίεση στην συσκευή εάν η συσκευή ξεκινήσει λανθασμένα μια δραστηριότητα κατάδυσης.

1 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** μέχρι να απενεργοποιηθεί η συσκευή.

2 Πατήστε παρατεταμένα **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.

3 Όταν εμφανιστεί το λογότυπο Descent, Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** μέχρι να σας εμφανιστεί ο μηδενισμός της βαρομετρικής πίεσης.

4 Επιλέξτε **Ναι**.

Ενημερώσεις λογισμικού του πομπού

Χρήση του καταδυτικού σας υπολογιστή Descent

Πριν ενημερώσετε το λογισμικό σας θα πρέπει να αντιστοιχίσετε τον πομπό σας Descent T1 με έναν καταδυτικό υπολογιστή Descent Mk2i.

1 Ορίστε μια επιλογή για να συγχρονίσετε τον καταδυτικό σας υπολογιστή:

- Συγχρονίστε τον καταδυτικό σας υπολογιστή με την εφαρμογή Garmin Dive.
- Συνδέστε τον καταδυτικό υπολογιστή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB και συγχρονίστε με την εφαρμογή Garmin Express.

Το Garmin Dive και το Garmin Express αυτομάτως ψάχνουν για ενημερώσεις λογισμικού. Όταν συγχρονίζετε με το Garmin Express η αναβάθμιση εφαρμόζεται απευθείας στον καταδυτικό σας υπολογιστή. Όταν χρησιμοποιείτε το Garmin Dive θα σας εμφανιστεί ειδοποίηση για να εφαρμόσετε την ενημέρωση κάποια μεταγενέστερη στιγμή.

2 Τοποθετείστε τον πομπό στο πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

3 Ανοίξτε σταδιακά την βαλβίδα της μπουκάλας για φτάσει η πίεση στο πρώτο στάδιο του ρυθμιστή.

Όταν ο πομπός ανιχνεύσει πίεση, ξυπνάει από την λειτουργία χαμηλής ενέργειας και παράγει έναν ήχο.

4 Στον αντιστοιχισμένο καταδυτικό υπολογιστή Descent πατήστε παρατεταμένα **MENU**, επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Πομποί**, και επιλέξτε τον πομπό σας.

5 Περιμένετε μέχρι ο αναμεταδότης να συνδεθεί με τον καταδυτικό υπολογιστή σας.

Έχει συνδεθεί εμφανίζεται στην οθόνη του καταδυτικού υπολογιστή σας.

6 Επιλέξτε **Ενημέρωση λογισμικού**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: αυτή η επιλογή μπορεί να πάρει μερικά λεπτά να εμφανιστεί ενώ ο καταδυτικός υπολογιστής καθορίζει την έκδοση του λογισμικού και την κατάσταση της μπαταρίας του πομπού.

7 πιστοποιήστε το ID του πομπού όταν σας ζητηθεί.

Το ID του πομπού είναι τυπωμένο στο πλαίσιο.

8 Κρατήστε τον καταδυτικό υπολογιστή κοντά στον πομπό μέχρι να ολοκληρωθεί η ενημέρωση.

Ο πομπός και το ρολόι μου χάνουν την διασύνδεση τους κάτω από το νερό

Εάν ο πομπός και το ρολόι σας επικοινωνούν στην επιφάνεια αλλά χάνουν την επικοινωνία κάτω από το νερό μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω συμβουλές..

- Αυξήστε την ρύθμιση ισχύος του πομπού.
- Εγκαταστήστε τον πομπό σε μια προέκταση υψηλής πίεσης για να βελτιώσετε την γραμμή επικοινωνίας μεταξύ του πομπού και του ρολογιού.

- Ακολουθείστε τις συμβουλές τοποθέτησης του πομπού για να επιτύχετε καλύτερη γραμμή επικοινωνίας μεταξύ πομπού και ρολογιου.

Ρύθμιση της τάσης του πομπού

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αύξηση της ρύθμισης της τάσης αυξάνει τον ακουστικό θόρυβο από τον πομπό και μειώνει την διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρύθμιση κατάδυσης > Ενσωμάτωση αερίων > Πομποί**.

3 Επιλέξτε έναν αντιστοιχισμένο πομπό.

4 Επιλέξτε **Ρύθμιση ισχύος μετάδοσης**.

5 Εισάγετε το ID του πομπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ID του πομπού είναι τυπωμένο στο πλαίσιο

6 Ορίστε μια επιλογή.

Η μπαταρία του πομπού μου εξαντλείται γρήγορα

Εάν η μπαταρία του πομπού σας εξαντλείται γρηγορότερα από το αναμενόμενο θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι ο πομπός επιστρέφει στην λειτουργία χαμηλής ενέργειας μετά την κατάδυση.

Όταν επιστρέφετε στην επιφάνεια μετά από μια κατάδυση, αποσυμπίστε τον ρυθμιστή. Ο πομπός μπαίνει σε λειτουργία χαμηλής ενέργειας αφού έχουν περάσει δυο λεπτά.

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.

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

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

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Θα πρέπει να συγχρονίζετε συχνά τη συσκευή με το λογαριασμό σας Garmin Connect:
- Συνδέστε τη συσκευή με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
- Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect
- χρησιμοποιώντας το smartphone με δυνατότητα Bluetooth.
- Συνδέστε τη συσκευή σας με το λογαριασμό Garmin Connect χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.
- Ενώ είναι συνδεδεμένη με το λογαριασμό σας Garmin Connect, η συσκευή πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό το γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε τη συσκευή σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτήρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής

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

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

Μεγιστοποίηση της αυτονομίας της μπαταρίας

Μπορείτε να κάνετε διάφορα πράγματα για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

- Μειώστε το χρονικό όριο φωτισμού.
- Μειώστε τη φωτεινότητα του φωτισμού.
- Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία UltraTrac GPS για τη δραστηριότητά σας.

- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε λειτουργίες διασύνδεσης.
- Όταν κάνετε παύση της δραστηριότητάς σας για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή Συνέχεια αργότερα.
- Απενεργοποιήστε την καταγραφή των ημερήσιων δραστηριοτήτων.
- Χρησιμοποιήστε μία εμφάνιση ώρας που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.

Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μία εμφάνιση αναλογικού ρολογιού χωρίς δείκτη για δευτερόλεπτα.

- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις smartphone που εμφανίζει η συσκευή.
- Σταματήστε την εκπομπή δεδομένων καρδιακών παλμών σε συνδεδεμένες συσκευές Garmin.
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση των παλμών από τον καρπό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η καρδιακή συχνότητα από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

- Ενεργοποιήστε τις μη αυτόματες λειτουργίες του παλμικού οξύμετρου.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Δεν εμφανίζεται ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μου

Ο ημερήσιος αριθμός βημάτων μηδενίζεται κάθε βράδυ τα μεσάνυχτα. Αν εμφανιστούν παύλες αντί για τον αριθμό βημάτων, αφήστε τη συσκευή να λάβει δορυφορικά σήματα και να ρυθμίσει αυτόματα την ώρα.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

- Φορέστε τη συσκευή στον καρπό του χεριού που χρησιμοποιείτε λιγότερο.
- Μεταφέρετε τη συσκευή στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

- Μεταφέρετε τη συσκευή στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχιόνες σας.

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

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

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

1. Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect.

2. Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας. Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

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

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

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

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

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **support.garmin.com** για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.

- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση **buy.garmin.com** ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
 - Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο **www.garmin.com/ataccuracy**.
- Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

% ΑΚΠ τελευταίου γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι πλην ελάχιστοι παλμοί) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

% αποθ.καρδ.παλ.γύρου: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι πλην ελάχιστοι παλμοί) για τον τρέχοντα γύρο.

% αποθέματος καρδικών παλμών: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι πλην ελάχιστοι παλμοί).

% κορεσμού O2 μυών: Το εκτιμώμενο ποσοστό συγκέντρωσης οξυγόνου στους μύες για την τρέχουσα δραστηριότητα.

% λειτουργικού ορίου ισχύος: Η τρέχουσα ισχύς σαν ποσοστό για λειτουργικό κατώφλι ισχύος.

% μέγ. καρ.παλ.τελ.γύρου.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

COG: Η πραγματική κατεύθυνση του ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

GPS: Η ένταση του σήματος GPS.

Intensity Factor: Ο παράγοντας έντασης Intensity Factor™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Normalized Power: Η Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.

Normalized Power γύρου: Η μέση Normalized Power για τον τρέχοντα γύρο.

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

Normalized Power Τελευταίου γύρου: Η μέση Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

SOG (ναυτικές μονάδες): Η πραγματική ταχύτητα του ταξιδιού σε κόμβους, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

SOG γύρου: Η μέση ταχύτητα του ταξιδιού για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

SOG τελευταίου γύρου: Η μέση ταχύτητα του ταξιδιού για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

Swolf γύρου: Η βαθμολογία swolf wolf για τον τρέχοντα γύρο.

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

Training Stress Score: Η βαθμολογία Training Stress Score™ για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Widget glances: Τρέξιμο. Ένας χρωματικός μετρητής που δείχνει τον τρέχων ρυθμό σας.

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

Άνοδος τελευταίου γύρου: Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Έργο: Το άθροισμα της απόδοσης (ισχύς) σε kilojoules.

Αερόβιο Training Effect: Η επίδραση της τρέχουσας άσκησης στο αερόβιο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Ανερόβιο Training Effect: Η επίδραση της τρέχουσας άσκησης στο αναερόβιο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης.

Αναλογία κατάβ. προς προορισμό: η αναλογία της κλίσης που απαιτείται για να κατεβείτε από την τρέχουσα θέση σας στο υψόμετρο του προορισμού σας. Θα πρέπει να είστε στην λειτουργία πλοήγησης για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα

Ανατ. ηλίου: Η ώρα ανατολής του ήλιου με βάση την τοποθεσία GPS.

Αποτελεσματικότητα ροής: Η μέτρηση της αποτελεσματικότητας που ο αναβάτης κάνει πετάλι.

Απ./χεριά τελ. γύρου: κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά στον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η απόσταση μέχρι το επόμενο τμήμα της διαδρομής.

Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.: Τρέξιμο. Η υπολειπόμενη απόσταση του τρέχοντος τμήματος της διαδρομής.

Αποτελεσματικότητα ροπής: η μέτρηση του πόσο αποτελεσματικά κάνει πετάλι ένας αναβάτης.

Απόστ. που απομ.: η απόσταση που απομένει για τον τελικό σας προορισμό. Θα πρέπει να είστε στην λειτουργία πλοήγησης για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Απόσταση τμήματος διαδρομής που απομένει: τρέξιμο. Η υπολειπόμενη απόσταση του τρέχοντος split.

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

Απόστ/κουπιά τελευταίου γύρου: Αθλήματα με κουπί. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Απόσταση έως επόμενο: Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο της πορείας. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Απόσταση ανά κίνηση: Αθλήματα με κουπί. Η απόσταση που διανύετε με κάθε κουπιά.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύετε με κάθε κίνηση για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση ανά κουπιά γύρου: Αθλήματα με κουπί. Η μέση απόσταση που διανύετε με κάθε κουπιά για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση γύρου: Η απόσταση που διανύετε για τον τρέχοντα γύρο.

Απόσταση διαστήματος: Η απόσταση που διανύεται για το τρέχον διάστημα.

Απόσταση που απομένει: Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Απόσταση σε ναυτικά μίλια: Η απόσταση που έχετε ταξιδέψει σε ναυτικά μίλια.

Απόσταση τελευταίου γύρου: Η απόσταση που ταξιδέψατε στον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Βαρομετρική πίεση: Η βαθμονομημένη τρέχουσα πίεση.

Γεωγραφικό μήκος/πλάτος: Η τρέχουσα θέση σε γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση για τη μορφή θέσης.

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

Δείκτης πυξίδας: η κατεύθυνση που κινείστε βάσει της πυξίδας.

Διόπτευση: Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση στον προορισμό σας. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Δύση ηλίου: Η ώρα δύσης του ηλίου με βάση τη θέση GPS.

Εκτιμώμενος χρόνος έως την άφιξη: Η εκτιμώμενη ώρα που απομένει μέχρι την άφιξη στον προορισμό σας.

Εκτιμ. συνολική απόσταση: Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία στον τελικό προορισμό. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Εκτιμώμενη ώρα άφιξης: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας για την άφιξη στον προορισμό σας (προσαρμοσμένη στις ρυθμίσεις της τοπικής ώρας). Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Εκτός πορείας: Η απόσταση προς τα αριστερά ή δεξιά που έχετε αποκλίνει από την πορεία σας. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Ελάχιστο υψόμετρο: Το χαμηλότερο επίπεδο υψομέτρου που φτάσατε από τον τελευταίο μηδενισμό δεδομένων.

Ενεργοποίηση επανάληψης: Το χρονόμετρο για το τελευταίο διάστημα και την τρέχουσα ανάπαυση (πισίνα).

Εξ.σε 10 δευτ.: Η μέση εξισορρόπηση κίνησης 10 δευτερολέπτων για δεξί/αριστερό.

Εξ.σε 30 δευτ.: Η μέση εξισορρόπηση κίνησης 30 δευτερολέπτων για δεξί/αριστερό.

Εξ.σε 3 δευτ.: Η μέση εξισορρόπηση κίνησης 3 δευτερολέπτων για δεξί/αριστερό.

Εξισ. χρ. επ. έδαφος: Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος για δεξί/ αριστερό πόδι στο τρέξιμο.

Εξισ. χρ. επαφ. με έδ. γύρ.: Η μέση εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.

Εξισορρόπηση: Η τρέχουσα εξισορρόπηση ισχύος για δεξί/αριστερό πόδι.

Εξισορρόπηση γύρου: Η μέση εξισορρόπηση ισχύος για δεξί/αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Επαναλήψεις: Σε μία προπόνηση ενδυνάμωσης, ο αριθμός των επαναλήψεων σε ένα σετ άσκησης.

Επόμενο σημείο: Το επόμενο σημείο στην πορεία. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστεί.

ΕΧΑ σε επόμενο σημείο: Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο της πορείας σας (προσαρμοσμένο στην τοπική ώρα του σημείου ενδιαφέροντος). Θα πρέπει να πλοηγείστε για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Ζώνη ισχύος: Το τρέχον εύρος ισχύος (1 έως 7) με βάση την FTP ή προσαρμοσμένες ρυθμίσεις.

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

Θέση: Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.

Θέση προορισμού: Η θέση του τελευταίου σας προορισμού.

Θερμίδες: Οι συνολικές θερμίδες που έχετε καταναλώσει.

Θερμοκρασία: Η θερμοκρασία του αέρα. Το σώμα σας επηρεάζει τη θερμοκρασία του αισθητηρίου. Μπορείτε να συνδέσετε ένα προαιρετικό αισθητήριο temps με τη συσκευή σας για διαρκή δεδομένα θερμοκρασίας.

Ισχύς 30 δευτ.: Η μέση ισχύς κίνησης για 30 δευτερόλεπτα.

Ισχύς: Η τρέχουσα ισχύς σε βατ.

Ισχύς 10 δευτ.: Η μέση ισχύς κίνησης για 10 δευτερόλεπτα.

Ισχύς 3 δευτ.: Η μέση ισχύς κίνησης για 3 δευτερόλεπτα.

Ισχύς ανά βάρος: Η τρέχουσα ισχύς μετρημένη σε βατ ανά κιλό.

Ισχύς γύρου: Η μέση ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Ισχύς τελευταίου γύρου: Η μέση ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Κάθετη ταχύτητα: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου με το πέρασμα του χρόνου.

Κάθετη ταχύτητα σε προορισμό: Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε ένα προκαθορισμένο υψόμετρο. Θα πρέπει να πλοηγείστε για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Κάθοδος γύρου: Η κάθετη απόσταση της καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.

Κάθοδος τελευταίου γύρου: Η κάθετη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Καρδιακοί παλμοί γύρου: Η μέση καρδιακή συχνότητα για τον τρέχοντα γύρο.

Καρδιακοί παλμοί τελευταίου γύρου: Η μέση καρδιακή συχνότητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ: Η καρδιακή σας συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό.

Κατακόρυφη αναλογία: Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος διασκελισμού.

Κατακόρυφη αναλογία γύρου: Η μέση αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος διασκελισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Κατ. απ. ως προορ.: Η υψομετρική απόσταση μεταξύ της τρέχουσας θέσης και του τελικού προορισμού. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Κατ. ταλάντωση: Το ποσό της αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού, μετρείται σε εκατοστά σε κάθε βήμα.

Κατακόρυφη ταλάντωση γύρου: Το μέσο ποσό της κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.

Κατακόρυφη αναλογία: ο λόγος της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος του δρασκελισμού.

Κατακόρυφη αναλογία γύρου: Το μέσο ποσό της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος του δρασκελισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Κατεύθυνση: Η κατεύθυνση στην οποία κινήστε.

Κατεύθυνση GPS: Η κατεύθυνση στην οποία κινήστε με βάση το GPS.

Κατεύθυνση πυξίδας: Η κατεύθυνση που κινήστε με βάση την πυξίδα.

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

Κινήσεις γύρου: Αθλήματα με κουπί. Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για τον τρέχοντα γύρο.

Κινήσεις τελευταίου γύρου: Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός απλωτών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου γύρου: Αθλήματα με κουπί. Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Κινήσεις τελευταίου μήκους: Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Κλίση: Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) με το τρέξιμο (απόσταση). Για παράδειγμα, αν για κάθε 3 μέτρα που ανεβαίνετε, ταξιδεύετε 60 μέτρα, η κλίση είναι 5%.

Κορ.φάσ.ισχ.γύρ.αριστερά: Η μέση γωνία κορυφαίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι για τον τρέχοντα γύρο.

Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα γωνία κορυφαίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η κορυφαία φάση ισχύος είναι το εύρος της γωνίας κατά την οποία ο αναβάτης παράγει τη μέγιστη ποσότητα της δύναμης.

Κορυφή φάσης ισχύος γύρου δεξιά: Η μέση γωνία κορυφαίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι για τον τρέχοντα γύρο.

Κορυφή φάσης ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα γωνία κορυφαίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η κορυφαία φάση ισχύος είναι το εύρος της γωνίας κατά την οποία ο αναβάτης παράγει τη μέγιστη ποσότητα της δύναμης.

Κουπίες: Αθλήματα με κουπί. Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Κουπιές: Αθλήματα με κουπί. Ο συνολικός αριθμός κινήσεων ανά λεπτό.

Λόγος κατολίωσης: Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης προς τη μεταβολή της κατακόρυφης απόστασης.

Λόγ. κατολ. σε πρ.: Ο δείκτης κλίσης που απαιτείται για να κατέβετε από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο του προορισμού. Θα πρέπει να ακολουθείτε πορεία για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Μ. % μέγ.καρ.παλ.διας.: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα στην κολύμβηση.

Μεγ. % καρδ. παλμών: Το ποσοστό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Μεγ. % μέγ. καρδ. παλμ. διαστ.: Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μεγ. SOG (ναυτ. μον.): Η μέγιστη ταχύτητα ταξιδιού σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

Μέγ.καρδ.παλμοί διαστήματος: Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγιστη 24 ωρών: Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε τις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήριο θερμοκρασίας.

Μέγιστη άνοδος: Ο μέσος ρυθμός ανόδου σε πόδια ή μέτρα ανά λεπτό από τον τελευταίο μηδενισμό.

Μέγιστη ισχύς: Η κορυφαία ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη ισχύς γύρου: Η κορυφαία ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.

Μέγιστη κάθοδος: Η μέγιστη αναλογία καθόδου σε μέτρα ή πόδια ανά λεπτό από τον τελευταίο μηδενισμό.

Μέγιστη ταχύτητα: Η κορυφαία ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστη ταχύτητα εδάφους: Η μέγιστη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

Μέγιστη ταχύτητα σε ναυτικά μίλα: Η κορυφαία ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέγιστο % ΑΚΠ διαστήματος: Το μέγιστο ποσοστό του καρδιακού ρυθμού αποθέματος (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέγιστο % καρδιακών παλμών: το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.

Μέγιστο υψόμετρο: Το υψηλότερο υψόμετρο που επιτύχατε από τον τελευταίο μηδενισμό.

Μέση SOG (ναυτ.μον.): Η μέση ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

Μέση αναλ.κατακ. ταλάντωσης: Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος διασκελισμού για την τρέχουσα συνεδρία.

Μέση απόσταση ανά κουπί: Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κίνηση κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση απόσταση ανά κουπί: Αθλήματα με κουπί. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κίνηση κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέση εξισορρόπηση: Η μέση εξισορρόπηση δεξί-αριστερό για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ισχύς: Η μέση ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα

Μέση κατακόρυφη ταλάντωση: Η μέση κατακόρυφη ταλάντωση για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορυφή φάσης ισχύος δεξιά: Η μέση γωνία κορυφαίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση κορ.φάσ. ισχύος αριστερά: Η μέση γωνία κορυφαίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση μετατ.κέν.πλατ.: Το μέσο εκτόπισμα από το κέντρο της πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συνολική ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα συμπεριλαμβανομένης της κίνησης και των στάσεων.

Μέση συχνότητα βημάτων: Τρέξιμο. Η μέση συχνότητα βημάτων για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση συχνότητα πεταλιάς. Ποδηλασία. Η μέση συχνότητα πεταλιάς για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα ανόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από τον τελευταίο μηδενισμό.

Μέση ταχύτητα καθόδου: Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από τον τελευταίο μηδενισμό.

Μέση ταχύτητα μετακίνησης: Η μέση ταχύτητα κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η μέση ταχύτητα σε ναυτικά μίλια για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση ταχύτητα σε σχέση με βυθό: Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

Μέση φάση ισχύος αριστερά: Η μέση γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέση φάση ισχύος δεξιά: Η μέση γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.

Μέσο % αποθέμ.καρδ.παλμών: Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον καρδιακοί παλμοί ανάπαυσης) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι καρδ.παλμοί διαστήματος: Η μέση καρδιακή συχνότητα για το τρέχον διάστημα.

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

Μέσο μέγιστο % καρδ.παλμών: Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσο μήκος βηματισμού: Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα συνεδρία.

Μέσος ρυθμός: Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός, 500μ.: Ο μέσος ρυθμός κοπηλασίας ανά 500μ., για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσος ρυθμός κινήσεων: Αθλήματα με κουπί. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μέσος χρόν. επαφής με το έδαφος: Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.

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

Μέσος όρος swolf: Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου για ένα μήκος πισίνας συν το άθροισμα των απλωτών για αυτό το μήκος πισίνας. Στην κολύμβηση στη θάλασσα, χρησιμοποιούνται τα 25μ. για τον υπολογισμό της βαθμολογίας swolf.

Μήκη διαστήματος: Ο αριθμός διαδρομών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί για το τρέχον διάστημα.

Μήκη πισίνας: Ο αριθμός διαδρομών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μήκος βηματισμού γύρου: Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Μήκος διασκελισμού: Το μήκος διασκελισμού σας από το ένα πάτημα στο επόμενο, μετρημένο σε μέτρα.

ΜΕΣΗ ΕΞΙΣ.ΧΡ. ΕΠΑΦ.ΜΕ ΕΔ.: Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα συνεδρία.

ΜΕΣΟΣ ΑΡ. ΧΕΡΙΩΝ ΜΗΚΟΣ: Ο μέσος αριθμός απλωτών ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Μετατ. κέν. πλατφόρμας: Η μετατόπιση από το κέντρο της πλατφόρμας. Το κέντρο της πλατφόρμας είναι το κέντρο του πεταλιού όπου ασκείται η δύναμη.

Μετατ.κέν. πλατφόρμας γύρου: Η μέση μετατόπιση από το κέντρο της πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.

Μετρητής PacePro: Τρέξιμο. Ο ρυθμός σας στο τρέχον split και στόχος του ρυθμού για το split.

Μετρητής Training Effect: Η επίδραση της τρέχουσας δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση.

Μετρητής εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος: Ένας έγχρωμος μετρητής που δείχνει την ισορροπία επαφής με το έδαφος αριστερού/δεξιού ποδιού ενώ τρέχετε.

Μετρητής καρδιακών παλμών: Ένας έγχρωμος μετρητής που δείχνει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας.

Μετρητής κατακόρυφης ταλάντωσης: Ένας έγχρωμος μετρητής που μετράει την κατακόρυφη ταλάντωση ενώ τρέχετε.

Μετρητής λόγου κατακόρυφης ταλάντωσης: Ένας έγχρωμος μετρητής που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης ως προς το μήκος του βηματισμού.

Μετρητής συνολικής ανόδου/καθόδου: Το σύνολο των αποστάσεων που ανεβήκατε ή κατεβήκατε σε μια δραστηριότητα ή από τον τελευταίο μηδενισμό.

Μετρητής χρόνου επαφής με το έδαφος: Ένας έγχρωμος μετρητής που δείχνει το πόσο χρόνο διαρκεί κάθε επαφή σας με το έδαφος ενώ τρέχετε, μετρημένο σε milliseconds.

ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ: Ένας έγχρωμος μετρητής που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.

Μπαταρία ταχύτητας: Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητηρίου ταχύτητας.

Μπαταρία του Di2: Η μπαταρία που απομένει στο αισθητήριο Di2.

Μπροστά: Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από ένα αισθητήριο ταχύτητας.

Ομαλότητα πεταλιών: Η μέτρηση του πόσο ομαλά ο ποδηλάτης ασκεί δύναμη στα πετάλια σε κάθε πεταλιά.

Ορισμός χρονομέτρου: Κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο συνολικός χρόνος που δαπανήθηκε στο τρέχον σετ άσκησης.

Πίεση περιβάλλοντος: Η μη βαθμονομημένη πίεση του περιβάλλοντος.

Πίσω: Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από ένα αισθητήριο ταχύτητας.

Πορεία: Η κατεύθυνση από την αρχική σας θέση προς έναν προορισμό. Η πορεία μπορεί να είναι προγραμματισμένη. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Ρυθμός: Ο τρέχων ρυθμός.

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

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

Ρυθμός αναπνοής: Ο ρυθμός αναπνοής σας σε ανάσες ανά λεπτό.

Ρυθμός γύρου: Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.

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

Ρυθμός διαστήματος: Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κίνησης γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός των απλωτών ανά λεπτό για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός κινήσεων: Κολύμβηση. Ο αριθμός των απλωτών ανά λεπτό.

Ρυθμός κινήσεων γύρου: Αθλήματα με κουπί. Ο μέσος αριθμός των κινήσεων ανά λεπτό για τον τρέχοντα γύρο.

Ρυθμός κινήσεων διαστήματος: Ο μέσος αριθμός απλωτών ανά λεπτό για το τρέχον διάστημα.

Ρυθμός κινήσεων τελευταίου γύρου: Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός των απλωτών ανά λεπτό για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Ρυθμός κινήσεων τελευταίου μήκους: Ο μέσος αριθμός απλωτών ανά λεπτό κατά το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Ρυθμός κουπιών τελευταίου γύρου: Αθλήματα με κουπί. Ο μέσος αριθμός των κινήσεων ανά λεπτό για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

Ρυθμός τελευταίου μήκους: Ο μέσος ρυθμός για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Σημείο προορισμού: Το τελευταίο σημείο στην πορεία για τον προορισμό. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Στάθμη μπαταρίας: Η μπαταρία που απομένει.

Συλ κολύμβηση διαστήματος. Το συλ κολύμβησης για το τρέχον διάστημα.

Συλ κολύμβησης τελευταίου μήκους: Ο τύπος των απλωτών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.

Συνδυασμός ταχυτήτων: Ο τρέχον συνδυασμός ταχυτήτων από αισθητήριο ταχυτήτων.

Συνθήκη απόδοσης: Η βαθμολογία της συνθήκης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητάς σας να αποδώσετε.

Συνολική άνοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που ανεβήκατε από τον τελευταίο μηδενισμό.

Συνολική κάθοδος: Η συνολική υψομετρική απόσταση που κατεβήκατε από τον τελευταίο μηδενισμό.

Συνολ. αιμοσφαιρίνη: Η συνολική εκτιμώμενη συγκέντρωση οξυγόνου στους μύες.

Συνολικά μπροστά/πίσω: Τρέξιμο. Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό του στόχου.

Συχν.βημ.τελευτ. γύρου: Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός βημάτων για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

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

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

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

Συχ. πεταλιάς: Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα του στροφάλου. Η συσκευή σας θα πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αισθητήριο πεταλιάς ώστε να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

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

Σχέση μετάδοσης: Ο αριθμός των δοντιών στη μπροστινή και πίσω ταχύτητα που εντοπίζεται από ένα αισθητήριο θέσης ταχύτητας.

TAXYTHTA: Η τρέχουσα ταχύτητα κίνησης.

Ταχύτητα γύρου: Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.

Ταχύτητα εδάφους: Η πραγματική ταχύτητα του ταξιδιού ανεξάρτητα από τη διεύθυνση της πορείας και προσωρινές αλλαγές στον προσανατολισμό.

Ταχύτητα προσέγγισης: Η ταχύτητα με την οποία προσεγγίζετε έναν προορισμό κατά μήκος της διαδρομής σας. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για να εμφανίζονται αυτά τα δεδομένα.

Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους.

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

Ταχύτητες: Οι ταχύτητες μπροστά και πίσω από ένα αισθητήριο θέσης ταχύτητας.

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

Τιμή Swolf τελευταίου μήκους: Η βαθμολογία swolf για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πσίνας.

Υψόμετρο: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από το επίπεδο της θάλασσας.

Υψόμετρο GPS: Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας με βάση το GPS.

Φάση ισχύος αριστερά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η φάση ισχύος είναι η περιοχή της πεταλιάς όπου παράγεται θετική δύναμη.

Φάση ισχύος γύρου αριστερά: Η μέση γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος γύρου δεξιά: Η μέση γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

Φάση ισχύος δεξιά: Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η φάση ισχύος είναι η περιοχή της πεταλιάς όπου παράγεται θετική δύναμη.

Φορτίο: Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της υπερβολικής κατανάλωσης οξυγόνου μετά την προπόνηση (EPOC), το οποίο δείχνει το στρες που προκάλεσε η άσκηση.

Χαμηλότερη 24 ωρών: Η ελάχιστη καταγεγραμμένη θερμοκρασία των τελευταίων 24 ωρών από συμβατό αισθητήριο θερμοκρασίας.

Χεριές ανά μήκος διαστήματος: Ο μέσος αριθμός απλωτών ανά μήκος πισίνας για το τρέχον διάστημα.

Χρονόμ. ανάπ. : Το χρονόμετρο του τρέχοντος διαστήματος ανάπαυσης (κολύμβηση σε πισίνα).

Χρονόμετρο: Ο χρόνος του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.

Χρόνος Multisport: Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μία δραστηριότητα Multisport συμπεριλαμβανομένων των αλλαγών.

Χρόνος έως το επόμενο σημείο: Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο της πορείας σας. Θα πρέπει να κάνετε πλοήγηση για εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα.

Χρόνος γύρου: Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περάσατε σε καθιστή θέση ενώ κάνατε πετάλι στον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος γύρου σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περάσατε σε όρθια θέση ενώ κάνατε πετάλι στον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος διαστήματος: Ο χρόνος του χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.

Χρόνος επαφής με το έδαφος: Ο χρόνος σε κάθε βήμα που το πόδι σας βρίσκεται στο έδαφος ενώ τρέχετε. Μετριέται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου. Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν μετριέται στο περπάτημα.

Χρόνος επαφής με το έδαφος γύρου: Ο μέσος χρόνος επαφής για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος μετακίνησης: Ο συνολικός χρόνος μετακίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος που πέρασε: Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, αν ξεκινήσετε το χρονόμετρο και τρέξετε για 10 λεπτά, έπειτα σταματήσετε το χρονόμετρο για 5 λεπτά, τότε ξεκινήσετε πάλι το χρονόμετρο και τρέξετε για 20 λεπτά, τότε ο χρόνος που πέρασε είναι 35 λεπτά.

Χρόνος σε καθιστή θέση: Ο χρόνος που περάσατε σε καθιστή θέση ενώ κάνατε πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος σε όρθια θέση: Ο χρόνος που περάσατε σε όρθια θέση ενώ κάνατε πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στάσης: Ο συνολικός χρόνος που πέρασε σε στάση για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Χρόνος στη ζώνη: Ο χρόνος που πέρασε σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών ή ισχύος.

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

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

Ώροφοι που ανεβήκατε: Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε σε μια μέρα.

Ώροφοι που κατεβήκατε.: Ο αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε σε μια μέρα.

Ώρα ημέρας: Η ώρα της ημέρας με βάση την τρέχουσα τοποθεσία και τις ρυθμίσεις ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Τυπικές μεγ. Τιμές VO2

Οι ακόλουθοι πίνακες περιλαμβάνουν τυποποιημένες ταξινομήσεις για τις εκτιμήσεις της μέγιστης VO2 ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Άνδρες	Εκατοστη μόριο	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετικό	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Άριστο	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Καλό	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Μέτριο	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Φτωχό	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

Γυναίκες	Εκατοστημ όριο	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετικό	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7

Άριστο	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Καλό	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Μέτριο	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Φτωχό	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

Η ανατύπωση των δεδομένων έγινε με άδεια του The Cooper Institute. Για επιπρόσθετες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Τυποποιημένες αξιολογήσεις FTP

Γυναίκες	Watt ανά κιλό	Άνδρες	Watt ανά κιλό
Εξαιρετικό	4.30 και περισσότερο	Εξαιρετικό	5.05 και περισσότερο
Άριστο	Από 3.33 έως 4.29	Άριστο	Από 3.93 έως 5.04
Καλό	Από 2.36 έως 3.32	Καλό	Από 2.79 έως 3.92
Μέτριο	Από 1.90 έως 2.35	Μέτριο	Από 2.23 έως 2.78
Φτωχό	Λιγότερο από 1.90	Φτωχό	Λιγότερο από 2.23

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα των Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Μέγεθος και διάμετρος τροχών

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


Το μέγεθος του τροχού αναγράφεται και στις δυο πλευρές του ελαστικού. Αυτή η λίστα δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο διαδίκτυο.

Μέγεθος τροχού	L (mm)	Μέγεθος τροχού	L (mm)
12 x 1.75	935	26 x 1.40	2005
14 x 1.5	1020	26 x 1,50	2010

14 x 1.75	1055	26 x 1,75	2023
16 x 1.5	1185	26 x 1.95	2050
16 x 1.75	1195	26 x 2.00	2055
18 x 1.5	1340	26 x 2.10	2068
18 x 1.75	1350	26 x 2.125	2070
20 x 1.75	1515	26 x 2.35	2083
20 x 1-3/8	1615	26 x 3.00	2170
22 x * 1-3/8	1770	27 x 1	2145
22 x 1-1/2	1785	27 x 1-1/8	2155
24 x 1	1753	27 x 1-1/4	2161
24 x 3/4 Tubular	1785	27 x 1-3/8	2169
24 x 1-1/8	1795	650 x 35A	2090
24 x 1-1/4	1905	650 x 38A	2125
24 x 1.75	1890	650 x 38B	2105
24 x 2.00	1925	700 x 18C	2070
24 x 2.125	1965	700 x 19C	2080
26 x 7/8	1920	700 x 20C	2086
26 x 1 (59)	1913	700 x 23C	2096
26 x 1 (65)	1952	700 x 25C	2105
26 x 1.25	1953	700 x 28C	2136
26 x 1-1/8	1970	700 x 30C	2170
26 x 1-3/8	2068	700 x 32C	2155
26 x 1-1/2	2100	700C Tubular	2130
		700 x 35C	2168
		700 x 38C	2180
		700 x 40C	2200

Ορισμοί συμβόλων

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

	Σύμβολο διάθεσης WEEE και ανακύκλωσης. Το σύμβολο WEEE είναι προσαρτημένο στο προϊόν σε συμμόρφωση με την οδηγία 2012/19/ΕΕ της ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ειδών ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού. Προορίζεται για την αποφυγή εσφαλμένη διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.
---	--

Άδεια χρήσης λογισμικού

Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΥΝΕΠΑΓΕΤΑΙ ΤΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΣΑΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣ ΑΔΕΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ. ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΑ ΑΔΕΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.

Η Garmin Ltd. και οι θυγατρικές της (“Garmin”) σας χορηγούν μια περιορισμένη άδεια χρήσης του λογισμικού, το οποίο είναι ενσωματωμένο στην παρούσα συσκευή (το “Λογισμικό”) σε δυαδική, εκτελέσιμη μορφή, κατά την κανονική λειτουργία του προϊόντος. Τα δικαιώματα τίτλου, κατοχής και πνευματικής ιδιοκτησίας για το Λογισμικό παραμένουν στην Garmin ή/και στους τρίτους πάροχους αυτής.

Αποδέχεστε ότι το Λογισμικό αποτελεί ιδιοκτησία της Garmin ή/και των τρίτων παρόχων αυτής και προστατεύεται από τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής και τις διεθνείς συνθήκες περί πνευματικών δικαιωμάτων. Αποδέχεστε επίσης ότι η δομή, η οργάνωση και ο κώδικας του Λογισμικού, για το οποίο δεν παρέχεται πηγαίος κώδικας, είναι πολύτιμα εμπορικά μυστικά της Garmin ή/και τρίτων παροχών αυτής και ότι το Λογισμικό με τη μορφή πηγαίου κώδικα παραμένει πολύτιμο εμπορικό μυστικό της Garmin ή/και τρίτων παρόχων αυτής. Συμφωνείτε να μην προβείτε σε αποσυμπίληση, ανακατασκευή του πηγαίου ή του αντικειμενικού κώδικα, τροποποίηση, αντίστροφη μεταγλώττιση του πηγαίου ή του αντικειμενικού κώδικα, αντίστροφη ανάλυση του Λογισμικού ή μέρους αυτού, ή σε μετατροπή του Λογισμικού ή μέρους αυτού σε αναγνώσιμη μορφή, ούτε να δημιουργήσετε παράγωγα προγράμματα βάσει του Λογισμικού. Συμφωνείτε ότι δε θα εξαγάγετε ή επανεξαγάγετε το Λογισμικό σε οποιαδήποτε χώρα κατά παράβαση της νομοθεσίας ελέγχου εξαγωγών των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής ή της νομοθεσίας ελέγχου εξαγωγών οποιασδήποτε άλλης χώρας.

Εγγύηση και όροι

Η εγγύηση σας δίνει ορισμένα νομικά δικαιώματα, και ενδέχεται να έχετε άλλα νομικά δικαιώματα τα οποία μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα. Η Garmin δεν εξαιρεί ή περιορίζει άλλα νομικά δικαιώματα τα οποία μπορεί να έχετε σύμφωνα με τους νόμους της χώρας σας. Για την πλήρη κατανόηση των δικαιωμάτων σας θα πρέπει να συμβουλευτείτε τους νόμους της χώρας σας. Τα προϊόντα Garmin έχουν εγγύηση για την ποιότητα της λειτουργίας και των υλικών για ένα χρόνο από την ημερομηνία της αγοράς. Σε αυτό το διάστημα, η Garmin αναλαμβάνει την επισκευή ή αντικατάσταση κάθε υλικού που απέτυχε κατά την κανονική λειτουργία. Τέτοιες επισκευές ή αντικαταστάσεις θα γίνονται χωρίς καμία χρέωση του πελάτη για τα υλικά ή εργασία, με την προϋπόθεση ότι ο πελάτης επιβαρύνεται με το κόστος μεταφοράς. Αυτή η εγγύηση δεν καλύπτει (1) αισθητικές ζημιές όπως γρατζουνιές, χαραγματιές και βαθουλώματα, (2) αναλώσιμα όπως μπαταρίες εκτός και η βλάβη έχει εμφανιστεί εξαιτίας αποτυχίας υλικού ή εργασίας (3) βλάβες από ατύχημα, κακή χρήση, νερό, πλημμύρα, φωτιά ή άλλες καταστροφές και εξωτερικούς παράγοντες, (4) βλάβες που έχουν προκύψει από μη εξουσιοδοτημένο σέρβις Garmin, (5) βλάβες από σύνδεση με καλώδια τροφοδοσίας ή/ και δεδομένων τα οποία δεν παρέχονται από τη Garmin ή από σύνδεση σε φορτιστές πρίζας που δεν έχουν πιστοποίηση UL και δεν έχουν ετικέτα LPS. Επιπρόσθετα η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αρνηθεί αιτήματα εγγύησης για προϊόντα ή υπηρεσίες τα οποία αποκτήθηκαν ή/ και χρησιμοποιούνται σε αντιπαράθεση με τους νόμους μίας χώρας. Αυτό το προϊόν θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως βοήθημα ταξιδιού και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται για οποιαδήποτε ακριβή μέτρηση απόστασης, κατεύθυνσης, τοποθεσίας ή τοπογραφίας. Η Garmin δεν παρέχει καμία εγγύηση σχετικά με την ακρίβεια ή την κάλυψη των δεδομένων χάρτη.

Οι επισκευές έχουν εγγύηση 90 μέρες. Αν η συσκευή βρίσκεται ακόμα εντός της αρχικής εγγύησης, τότε ισχύουν οι νέες 90 μέρες ή ο αρχικός χρόνος της εγγύησης ανάλογα με το τι διαρκεί περισσότερο.

Η περιορισμένη εγγύηση δεν εφαρμόζεται και η Garmin δεν είναι υπεύθυνη για οποιαδήποτε υποβάθμιση της επίδοσης οποιασδήποτε συσκευής πλοήγησης η οποία έχει προκύψει από χρήση κοντά σε συσκευή που χρησιμοποιεί επίγειο ευρυζωνικό δίκτυο που χρησιμοποιεί συχνότητες κοντά σε αυτές που χρησιμοποιεί οποιοδήποτε σύστημα GNSS όπως το GPS. Η χρήση αυτών των συσκευών μπορεί να επηρεάσει τη λήψη σημάτων GNSS.

ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟ ΒΑΘΜΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΧΩΡΙΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ, ΟΙ ΕΓΓΥΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΕΔΩ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΙΣΧΟΥΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ

Digital Tracer Electronics: Ποσειδώνος 10 Άλιμος,

Τηλ. 2109840144, info@tracer.gr, www.garmin.gr

ΑΛΛΩΝ ΕΓΓΥΗΣΕΩΝ ΡΗΤΩΝ, ΣΙΩΠΗΡΩΝ Ή ΝΟΜΙΜΩΝ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΙΔΙΟΤΗΤΑ Ή ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΝΟΜΙΚΟ Ή ΑΛΛΟ ΣΚΟΠΟ. ΑΥΤΗ Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΑΣ ΔΙΝΕΙ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΝΟΜΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΚΡΑΤΟΣ ΣΕ ΚΡΑΤΟΣ. ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η GARMIN ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΕΙ ΥΠΑΙΤΙΑ ΩΣ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΥΧΑΙΕΣ ΒΛΑΒΕΣ, ΕΙΔΙΚΕΣ Ή ΑΜΕΣΕΣ Ή ΣΥΝΕΠΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΖΗΜΙΕΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΝ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ, ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ Ή ΤΗΝ ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ ΝΑ ΧΡΗΣΙΟΠΟΙΗΣΕΙΤΟ ΠΡΟΪΟΝ, Ή ΑΠΟ ΕΛΑΤΤΩΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ.

Η Garmin διατηρεί το αποκλειστικό δικαίωμα επισκευής ή αντικατάστασης της συσκευής (με νέο ή ανακατασκευασμένο προϊόν) όπως επίσης και της αποζημίωσης στην τιμή αγοράς κατά τη διακριτική της ευχέρεια. ΑΥΤΗ ΘΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ.

Για να έχετε την δυνατότητα επισκευής σε εγγύηση επικοινωνήστε με τον τοπικό εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο της Garmin, ή επικοινωνήστε με την Υποστήριξη Προϊόντων της Garmin για οδηγίες αποστολής και αριθμό RMA. Το προϊόν πρέπει να συσκευαστεί με ασφάλεια έχοντας καθαρογραμμένο τον αριθμό RMA επάνω στην συσκευασία. Πρέπει μετά να αποσταλεί με πληρωμένο το κόστος μεταφοράς και την απόδειξη αγοράς ή ένα αντίγραφο ως αποδεικτικό αγοράς για την εγγύηση της επισκευής.

Αγορές από πλειστηριασμούς στο διαδίκτυο: Οι αγορές που γίνονται μέσω ηλεκτρονικών πλειστηριασμών δεν καλύπτονται από την εγγύηση της Garmin. Για να υπάρξει εγγύηση θα πρέπει να υπάρξει πρωτότυπο αποδεικτικό αγοράς από το κατάστημα. Η Garmin δεν αντικαθιστά μέρη που μπορεί να λείπουν από τη συσκευασία του προϊόντος όταν η αγορά έχει γίνει μέσω ηλεκτρονικού πλειστηριασμού.

Διεθνείς Αγορές: Η εγγύηση για τις αγορές που γίνονται εκτός των ΗΠΑ είναι διαφορετική και παρέχεται από τους τοπικούς αντιπροσώπους όπως και τεχνική υποστήριξη. Ο τοπικός αντιπρόσωπος μπορεί να παρέχει εγγύηση μόνο για τις αγορές που έχουν γίνει εντός συγκεκριμένης περιοχής. Οι συσκευές που έχουν αγοραστεί από τις ΗΠΑ ή τον Καναδά πρέπει να επιστρέψουν για επισκευή στα κέντρα επισκευής της Garmin στις ΗΠΑ, την Αγγλία, τον Καναδά ή την Ταϊβάν. Η Ελληνική Αντιπροσωπεία Digital Tracer Electronics ΑΕ, μόνο για τα προϊόντα που έχει διαθέσει στην Ελληνική αγορά και όπως επιβεβαιώνεται από το σειριακό τους αριθμό, παρέχει δύο χρόνια εγγύηση.

