

GARMIN.



QUATIX[®] 7/7X SOLAR

Εγχειρίδιο κατόχου

Παρουσίαση	18
Έναρξη χρήσης	18
Παρουσίαση συσκευής.....	18
Χρήση του ρολογιού	19
Ρολόγια	20
Ρύθμιση ειδοποίησης	20
Επεξεργασία ειδοποίησης	20
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης	20
Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης.....	21
Χρήση του χρονομέτρου.....	21
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας.....	22
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας	22
Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας.....	22
Χάρτες και διαγράμματα ναυσιπλοΐας.....	22
Λήψη χαρτών και διαγραμμάτων ναυσιπλοΐας	23
Ιστιοπλοΐα	23
Υποβοήθηση παρέκκλισης.....	23
Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης	23
Εισαγωγή σταθερής γωνίας παρέκκλισης	24
Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου	24
Συμβουλές για τη λήψη της καλύτερης εκτιμώμενης ανύψωσης	24

Ιστιοπλοϊκός αγώνας	25
Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας.....	25
Έναρξη αγώνα.....	25
Καθορισμός των μονάδων μέτρησης για την ιστιοπλοΐα	26
Παλίρροιες.....	26
Προβολή πληροφοριών παλίρροιας	26
Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας.....	27
Τηλεχειρισμός MFD	27
Αντιστοίχιση με πλόττερ.....	27
Ψάρεμα.....	28
Άγκυρα.....	28
Επισήμανση θέσης της άγκυρας.....	28
Ρυθμίσεις άγκυρας	28
Αυτόματος πιλότος.....	28
Αντιστοίχιση με αυτόματο πιλότο	29
Έλεγχος του αυτόματου πιλότου.....	29
Δεδομένα σκάφους	30
Μετάδοση ροής δεδομένων σκάφους	30
Επισήμανση σημείου στο πλόττερ	30
GNT™ 10	30
Μετάδοση ροής δεδομένων GNT 10.....	30
Fusion-Link™ App.....	31
Σύνδεση με στερεοφωνικό Fusion	31

Δραστηριότητες και εφαρμογές.....	31
Έναρξη δραστηριότητας	31
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων	32
Διακοπή δραστηριότητας.....	32
Αξιολόγηση Δραστηριότητας.....	33
Τρέξιμο.....	33
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο.....	33
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο	34
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο.....	34
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	34
Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run.....	35
Κολύμβηση	35
Ορολογία κολύμβησης	35
Τύποι κίνησης	36
Συμβουλές για Δραστηριότητες κολύμβησης	36
Ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα.....	37
Αυτόματη ανάπαυση.....	37
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	37
Συνδυασμός αθλημάτων	38
Προπόνηση τριάθλου	38
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport.....	38
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	39
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	39

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT.....	40
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+®	41
Αθλήματα αναρρίχησης	41
Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο	41
Καταγραφή μιας Δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια	42
Έναρξη εξόρμησης	43
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου διαδρομής	43
Προβολή σημείων διαδρομής	43
Σκι.....	44
Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι	44
Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι	44
Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής	45
Παιχνίδι γκολφ.....	45
Μενού γκολφ	46
Μετακίνηση της σημαίας	47
Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής.....	47
Προβολή μετρημένων βολών	47
Μη αυτόματη μέτρηση βολής	48
Τήρηση βαθμολογίας	48
Καταγραφή στατιστικών στοιχείων	48
Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford	49
Εικονίδια απόστασης PlaysLike	49
Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα	49

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων	50
Λειτουργία μεγάλων Αριθμών.....	50
Jumpmaster	50
Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών.....	51
Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας.....	51
Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών	51
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων	51
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα	52
Δημιουργία Προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	52
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής	52
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας	56
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	58
Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας	58
Ρυθμίσεις δρομολόγησης.....	59
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro.....	59
Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις	60
Προπόνηση	61
Ασκήσεις	61
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect	62
Έναρξη άσκησης.....	62
Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	63
Προσαρμογή Διαλειμματικής προπόνησης.....	63
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης	63

Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα.....	64
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	64
Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	65
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης	65
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect	65
Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης	65
Προπόνηση PacePro	66
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	66
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας	66
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro	67
Τμήματα.....	68
Τμήματα Strava™	68
Προβολή λεπτομερειών τμήματος	68
Αγώνας σε τμήμα.....	68
Ρύθμιση τμήματος για αυτόματη προσαρμογή.....	69
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®	69
Ρύθμιση στόχου προπόνησης	70
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	70
Ιστορικό	71
Χρήση ιστορικού.....	71
Ιστορικό Multisport	72
Προβολή του χρόνου σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.....	72
Ατομικά ρεκόρ	72

Προβολή των ατομικών ρεκόρ	72
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ	72
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ.....	73
Προβολή συνόλων δεδομένων.....	73
Χρήση του μετρητή.....	73
Διαγραφή ιστορικού	73
Εμφάνιση	74
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού	74
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού	74
Γρήγορες ματιές.....	75
Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών.....	78
Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών	78
Body Battery	78
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	79
Μετρήσεις απόδοσης	79
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2	80
Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο	81
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία.....	81
Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	81
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	82
Προβολή της Μεταβλητότητας καρδιακών παλμών και του επιπέδου πίεσης.....	82
Κατάσταση απόδοσης	82
Προβολή της κατάστασης απόδοσης	83

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος.....	83
Εκτέλεση δοκιμής FTP.....	84
Γαλακτικό κατώφλι	84
Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου	85
Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο.....	85
Κατάσταση προπόνησης.....	86
Επίπεδα κατάστασης Προπόνησης	87
Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης.....	88
Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο	88
Φορτίο προπόνησης	89
Εστίαση φορτίου προπόνησης	89
Πληροφορίες για το Training Effect.....	90
Χρόνος ανάκαμψης.....	91
Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	92
Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας	92
Στοιχεία ελέγχου.....	93
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	95
Χρήση του φακού LED	95
Χρήση της οθόνης φακού	96
Garmin Pay.....	96
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay	96
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας	96
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay	97

Διαχείριση των καρτών Garmin Pay	97
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay	98
Αισθητήρες και αξεσουάρ	98
Καρδ. παλ. καρπ.	98
Τοποθέτηση του ρολογιού	98
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	99
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	100
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	100
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	100
Παλμικό οξύμετρο	101
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου	102
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου	102
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	103
Πυξίδα.....	103
Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας.....	103
Ρυθμίσεις πυξίδας	103
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	104
Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά.....	104
Αλτίμετρο και βαρόμετρο.....	104
Ρύθμιση του βαρομετρικού Αλτίμετρου	105
Ρυθμίσεις βαρόμετρου	105
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου	106
Ασύρματοι αισθητήρες.....	106

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	108
Δυναμική τρεξίματος.....	109
Προπόνηση με δυναμική τρεξίματος.....	109
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	110
Τηλεχειρισμός inReach.....	110
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	110
Τηλεχειρισμός VIRB.....	111
Χειρισμός κάμερας VIRB Action.....	111
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια Δραστηριότητας.....	111
Ρυθμίσεις θέσης λέιζερ Xero.....	112
Χάρτης.....	112
Προβολή του χάρτη.....	113
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη.....	113
Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me.....	114
Ρυθμίσεις χάρτη.....	114
Διαχείριση χαρτών.....	115
Θέματα χάρτη.....	116
Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη.....	116
Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη.....	116
Μουσική.....	117
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	117
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	117

Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου	118
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής	118
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής	119
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth	119
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου	119
Συνδεσιμότητα.....	120
Δυνατότητες Συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	120
Αντιστοίχιση τηλεφώνου	120
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth	120
Λήψη εισερχόμενης κλήσης	121
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	121
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	122
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth	122
Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο	122
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	122
Wi-FiΣυνδεδεμένες λειτουργίες	123
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi	124
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή	124
Garmin Connect	124
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	125
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	125
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	126
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	126

Λειτουργίες Connect IQ.....	126
Λήψη λειτουργιών του Connect IQ	127
Garmin Explore™	127
Εφαρμογή Garmin Golf™	127
Σύνδεση στην εφαρμογή Garmin Pilot™	128
Προφίλ χρήστη.....	128
Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας	128
Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	128
Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	129
Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών	129
Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών από τη συσκευή.....	130
Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	130
Ορισμός ζωνών ισχύος	131
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας	131
Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	132
Προσθήκη επαφών	133
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος	133
Αίτημα βοήθειας.....	133
Έναρξη περιόδου GroupTrack	134
Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack	134
Ρυθμίσεις GroupTrack	135
Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας	135
Αυτόματος στόχος	135

Χρήση της ειδοποίησης Μετακινήσεων	136
Λεπτά έντασης	136
Απόκτηση λεπτών έντασης	136
Παρακολούθηση ύπνου	137
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου	137
Πλοήγηση.....	137
Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας	137
Πλοήγηση σε προορισμό.....	138
Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος.....	138
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας.....	138
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας	139
Προβολή οδηγιών πορείας.....	140
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε.....	140
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"	140
Διακοπή πλοήγησης	140
Πορείες	141
Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας	141
Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής	141
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect.....	142
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη	142
Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας.....	142
Προβολή σημείου	143
Ρυθμίσεις πλοήγησης.....	143

Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης	143
Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης.....	144
Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης	144
Ρυθμίσεις Διαχειριστή λειτουργίας.....	144
Προσαρμογή Λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας.....	145
Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας	145
Προσαρμογή Καταστάσεων λειτουργίας	146
Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας	146
Ρυθμίσεις Συστήματος.....	146
Ρυθμίσεις ώρας	148
Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας.....	148
Συγχρονισμός ώρας	148
Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης	149
Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου	149
Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης	150
Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	150
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης.....	150
Προβολή πληροφοριών συσκευής.....	150
Προβολή κανονιστικών Πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	151
Στοιχεία συσκευής.....	151
Φόρτιση του ρολογιού	151
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ.....	151

Ηλιακή φόρτιση	151
Συμβουλές για την ηλιακή φόρτιση	151
Προδιαγραφές	152
Πληροφορίες μπαταρίας	152
Φροντίδα της συσκευής σας	153
Καθαρισμός του ρολογιού	153
Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit®	154
Προσαρμογή μεταλλικού βραχιολιού ρολογιού	154
Διαχείριση δεδομένων	154
Διαγραφή αρχείων	154
Αντιμετώπιση προβλημάτων	155
Ενημερώσεις προϊόντος	155
Λήψη περισσότερων πληροφοριών	155
Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα	155
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	156
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;	156
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι	157
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα	157
Επανεκκίνηση της συσκευής σας	157
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	157
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	158
Λήψη δορυφορικού σήματος	159
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS	159

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής.....	159
Παρακολούθηση δραστηριότητας	159
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	160
Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου GarminConnect δεν ταιριάζουν	160
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.	160
Παράρτημα	160
Πεδία δεδομένων	160
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	179
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	180
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	180
Τυπικές τιμές μέγ. VO2	181
Τυποποιημένες αξιολογήσεις FTP	181
Μέγεθος και διάμετρος τροχών	182
Ορισμοί συμβόλων	183

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.

Έναρξη χρήσης

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

1 Πατήστε **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση.

Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη του smartphone σας με το ρολόι σας, για να λάβετε ειδοποιήσεις, να ρυθμίσετε το πορτοφόλι Garmin Pay™ και άλλα.

3 Φορτίστε τη συσκευή πλήρως.

4 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα.

Παρουσίαση συσκευής

Οθόνη αφής (1)

- Πατήστε για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Κρατήστε τα δεδομένα του καντράν ρολογιού, για να ανοίξετε τη γρήγορη ματιά ή λειτουργία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα καντράν ρολογιού.

- Για να μετακινηθείτε με κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και τα μενού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω.
- Για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη, σύρετε προς τα δεξιά.
- Καλύψτε την οθόνη με την παλάμη σας για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού και μειώστε τη φωτεινότητα της οθόνης.

LIGHT (2)

- Πατήστε για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.
- Πατήστε το για να ενεργοποιήσετε/ απενεργοποιήσετε τον φωτισμό.
- Πατήστε γρήγορα δύο φορές για να ανάψετε τον φακό.



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

UP·MENU (3)

- Πατήστε για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και των μενού.
- Πατήστε το παρατεταμένα για να δείτε το μενού.

DOWN (4)

- Πατήστε για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και των μενού.
- Κρατήστε πατημένο για να δείτε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής από οποιαδήποτε οθόνη.

START·STOP (5)

- Πατήστε το για να ορίσετε μια επιλογή σε ένα μενού.
- Πατήστε το για να δείτε τη λίστα δραστηριοτήτων και να ξεκινήσετε ή να σταματήσετε μια δραστηριότητα.
- Κρατήστε το πατημένο για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού καννάβου.

BACK·LAP (6)

- Πατήστε για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε για να καταγράψετε έναν γύρο, μια ανάπαυση ή μετάβαση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport.
- Κρατήστε πατημένο για να δείτε το καντράν ρολογιού από οποιαδήποτε οθόνη.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε προσωρινά την οθόνη αφής, κρατήστε πατημένο τα **DOWN** και **START**.
- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής κατά τη γενική χρήση, τις δραστηριότητες ή τον ύπνο, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία αφής** και ορίστε μια επιλογή.

Χρήση του ρολογιού

- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου. Το μενού στοιχείων ελέγχου παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε λειτουργίες που χρησιμοποιούνται συχνά, όπως η ενεργοποίηση της λειτουργίας "Μην ενοχλείτε", η αποθήκευση θέσης και η απενεργοποίηση του ρολογιού.
- Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή να ανοίξετε μια εφαρμογή.
- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** για να προσαρμόσετε το καντράν ρολογιού να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις να συζεύξετε τους ασύρματους αισθητήρες και άλλα.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > Πρ. ειδ..**

3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.

Επεξεργασία ειδοποίησης

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > Επεξεργ..**

3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Κατάσταση**.
- Για να αλλάξετε την ώρα ειδοποίησης, επιλέξτε **Ωρα**.
- Για να ρυθμίσετε την ειδοποίηση να επαναλαμβάνεται τακτικά, επιλέξτε **Επανάληψη** και επιλέξτε πότε θα επαναλαμβάνεται η ειδοποίηση.
- Για να επιλέξετε τον τύπο ειδοποίησης, επιλέξτε **Ρυθμίσεις ήχου**.
- Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον οπίσθιο φωτισμό με την ειδοποίηση, επιλέξτε **Φωτισμός**.
- Για να επιλέξετε μια περιγραφή για την ειδοποίηση, επιλέξτε **Ετικέτα**.
- Για να διαγράψετε την ειδοποίηση, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για πρώτη φορά, πληκτρολογήστε την ώρα, πατήστε **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αποθ. αντίστρ. μέτρησης**.
- Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετα χρονόμετρα αντίστροφης μέτρησης, επιλέξτε **Πρ. αντ. μ** και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης χωρίς να το αποθηκεύσετε, επιλέξτε **Γρ. αντ. μ** και κατόπιν πληκτρολογήστε την ώρα.

4 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **MENU** και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ωρα** για να αλλάξετε την ώρα.
- Για αυτόματη επανεκκίνηση της αντίστροφης μέτρησης αφού λήξει, επιλέξτε **Επανεκκίνηση > Ενεργοποίηση**.

• Πατήστε **Ρυθμίσεις ήχου** και κατόπιν επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.

5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ > Επεξερ..**

3 Επιλέξτε αντίστροφη μέτρηση.

4 Επιλέξτε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΟ**.

3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

4 Πατήστε **LAP** για να επανεκκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση γύρου (1)

Ο συνολικός χρόνος χρονομέτρου (2) συνεχίζει να εκτελείται.

5 Πατήστε **STOP** για να σταματήσετε και τα δύο χρονόμετρα.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να μηδενίσετε και τα δύο χρονόμετρα, πατήστε **DOWN**.
- Για να αποθηκεύσετε τον χρόνο του χρονομέτρου ως δραστηριότητα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Αποθήκ. δραστηριότ..**
- Για να μηδενίσετε τα χρονόμετρα και να κλείσετε το χρονόμετρο, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Τέλος**.
- Για να κάνετε ανασκόπηση των χρονομέτρων γύρων, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή **Ανασκόπηση** εμφανίζεται μόνο εάν έχουν πραγματοποιηθεί πολλοί γύροι.

• Για να επιστρέψετε στο καντράν ρολογιού χωρίς να μηδενίσετε τα χρονόμετρα, πατήστε **MENU** και επιλέξτε

Μετάβαση σε καντράν ρολογιού.

• Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την καταγραφή γύρου, πατήστε **MENU** και επιλέξτε **Πλήκτρο γύρου**.



Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας

Μπορείτε να εμφανίσετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας στη γρήγορη ματιά εναλλακτικών ζωνών ώρας. Μπορείτε να προσθέσετε έως και τέσσερις εναλλακτικές ζώνες ώρας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τις εναλλακτικές ζώνες ώρας στον βρόχο γρήγορων ματιών.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ > Πρ. εν. ζών. ώρ..**

3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

4 Εάν είναι απαραίτητο, μετονομάστε τη ζώνη.

Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ > Επεξερ..**

3 Επιλέξτε ζώνη ώρας.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα για τη ζώνη ώρας επιλέξτε **Μετονομασία ζώνης**.
- Για να αλλάξετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε

Αλλαγή ζώνης.

- Για να αλλάξετε τη θέση της ζώνης ώρας στη γρήγορη ματιά, επιλέξτε **Αλλαγή σειράς ζώνης**.
- Για να διαγράψετε τη ζώνη ώρας, επιλέξτε **Διαγραφή ζώνης**.

Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας

Στο ρολόι σας υπάρχουν προφορτωμένες εφαρμογές για δραστηριότητες ναυσιπλοΐας, όπως βόλτα με σκάφος, ιστιοπλοΐα και αλληλεπίδραση με συσκευές ναυσιπλοΐας Garmin®. Μπορείτε να κάνετε αντιστοίχιση με συμβατές συσκευές ναυσιπλοΐας Garmin χρησιμοποιώντας τις εφαρμογές ναυσιπλοΐας που είναι προφορτωμένες στο ρολόι σας.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής ναυσιπλοΐας Garmin για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αντιστοίχιση με τη συγκεκριμένη συσκευή.

Χάρτες και διαγράμματα ναυσιπλοΐας

Οι προαιρετικοί χάρτες με πρόσθετα χαρακτηριστικά, όπως οι BlueChart® g3 και LakeVü g3, σας επιτρέπουν να αξιοποιείτε στο έπακρο τη συσκευή quatix που διαθέτετε.

Λήψη χαρτών και διαγραμμάτων ναυσιπλοΐας

1 Μεταβείτε στην ιστοσελίδα **maps.garmin.com/marine** για να βρείτε και να αγοράσετε ένα χάρτη ή διάγραμμα ναυσιπλοΐας.

2 Κάντε λήψη του Garmin Express™.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε στη συσκευή σας τους χάρτες και τα διαγράμματα που αγοράσατε.

Ιστιοπλοΐα

Υποβοήθηση παρέκκλισης

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, η συσκευή 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).

Η συσκευή 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 συσκευή υποβοήθησης παρέκκλισης είναι ρυθμισμένη σε αυτόματη λειτουργία. Κάθε φορά που βαθμονομείτε την τιμή COG για την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά, η συσκευή 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.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή 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 μπορούν να επηρεάσουν την κατεύθυνση του σκάφους, όπως ρεύματα και παλίρροιες.

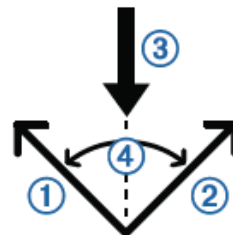
Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης

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

2 Επιλέξτε **Αγ. ιστιοπ.** 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**.

2 Επιλέξτε **Αγ. ιστιοπ.** ή **Ιστιοπλοΐα**.

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

4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

5 Επιλέξτε **Γων. αναστρ. πορ. > 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 **Αγ. ιστιοπ.** ή **Ιστιοπλοΐα**.

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

4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

5 Επιλέξτε **Κατεύθ.πραγμ. 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. Βλ. σελίδα 14 και σελίδα 13 για 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 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 > Αγ. ιστιοπ..**

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Επισήμ. αφετηρίας**.

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

6 Επιλέξτε **Επισήμανση 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 **Αγ. ιστιοπ..**

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

5 Πατήστε **START**.

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.

Καθορισμός των μονάδων μέτρησης για την ιστιοπλοΐα

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > Αγ. ιστιοπ.**

2 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

4 Επιλέξτε **Ναυτικές μονάδες**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να χρησιμοποιήσετε τις ναυτικές μονάδες μέτρησης για την ταχύτητα και την απόσταση, επιλέξτε

Ενεργοποίηση.

- Για να χρησιμοποιήσετε τις μονάδες μέτρησης του συστήματος για την ταχύτητα και την απόσταση, επιλέξτε **Χρ. ρυθμ. συστ.**

Παλίρροιες

Προβολή πληροφοριών 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 σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, συμπεριλαμβανομένου του ύψους της παλίρροιας, καθώς και της ώρας που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη.

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

2 Επιλέξτε **Παλίρροιες**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να χρησιμοποιήσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, όταν είστε κοντά σε έναν παλιρροϊκό σταθμό, επιλέξτε **Αναζήτηση > Τρέχουσα θέση**.

- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στο χάρτη, επιλέξτε **Αναζήτηση > Χρήση χάρτη**.

- Για να εισαγάγετε το όνομα μιας πόλης, επιλέξτε **Αναζήτηση > Αναζήτηση πόλης**.

- Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε Αναζήτηση > Αποθηκ.θέσεις.

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

Εμφανίζεται ένα γράφημα παλίρροιας 24 ωρών για την τρέχουσα ημερομηνία με το τρέχον ύψος παλίρροιας (1) και πληροφορίες σχετικά με την επόμενη παλίρροια (2).

4 Πατήστε DOWN για να δείτε πληροφορίες παλίρροιας για τις επόμενες ημέρες.

5 Πατήστε START και επιλέξτε Πρ.τοπ.στα Αγαπ. για να αποθηκεύσετε τον παλιρροϊκό σταθμό (προαιρετικό).



Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας

1 Από την εφαρμογή Παλίρροιες, πατήστε START.

2 Επιλέξτε Ειδοποιήσεις.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από τη μέγιστη πλημμυρίδα, επιλέξτε Χρόνος μέχρι πλημμυρίδα.

- Για να ορίσετε μια ηχητική ειδοποίηση πριν από την άμπωτη, επιλέξτε Χρόνος μέχρι άμπωτη.

Τηλεχειρισμός MFD

Αντιστοίχιση με πλόττερ

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό πλόττερ Garmin για γρήγορη πρόσβαση σε λειτουργίες που χρησιμοποιείτε συχνά, όπως οι συντομεύσεις και η μεγέθυνση χάρτη.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.

2 Επιλέξτε MFD Remote.

3 Φέρτε το ρολόι quatix σε απόσταση έως 3 m (10 ft.) από το πλόττερ.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη του ρολογιού για να θέσετε το πλόττερ σε λειτουργία αντιστοίχισης.

5 Επιλέξτε το όνομα του πλόττερ στο ρολόι.

Αφού γίνει η αντιστοίχιση των συσκευών, αυτές θα συνδέονται αυτόματα όταν ενεργοποιούνται, εάν βρίσκονται εντός εμβέλειας και είναι ανοιχτή η εφαρμογή στο ρολόι.

Χρήση της λειτουργίας τηλεχειρισμού MFD

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.

2 Επιλέξτε MFD Remote.

3 Χρησιμοποιήστε την οθόνη αφής για περιήγηση στα μενού και στις λειτουργίες του αντιστοιχισμένου πιλότη.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε το START για εναλλαγή μεταξύ της επιφάνειας κατεύθυνσης του πιλότη και των κύριων στοιχείων ελέγχου του.

Ψάρεμα

Ψάρεμα

Μπορείτε να παρακολουθείτε τον ημερήσιο αριθμό ψαριών, να μετράτε αντίστροφα το χρόνο αναμέτρησης ή να ρυθμίζετε ένα χρονόμετρο διαστήματος για να παρακολουθείτε τον ρυθμό ψαρέματος.

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε START > Ψάρεμα.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αντίστροφη μέτρηση του χρόνου αναμέτρησης που απομένει, επιλέξτε Ορισμός χρονομέτρων.
- Για να παρακολουθείτε το ημερήσιο πλήθος ψαριών, επιλέξτε Έναρξη ψαρέματος > Νέα καταμέτρηση και μετά επιλέξτε START για αύξηση ή BACK για μείωση του πλήθους των ψαριών.

Άγκυρα

Επισήμανση θέσης της άγκυρας

1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε START > Άγκυρα.

2 Επιλέξτε START > Πτώση άγκυρας.

Ρυθμίσεις άγκυρας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START, επιλέξτε Άγκυρα και πατήστε παρατεταμένα το MENU.

Ακτίνα κίνησης: Ορίζει την επιτρεπόμενη απόσταση πλάγιας κίνησης κατά την αγκυροβόληση.

Ενημ. χρονικού διαστήματος: Ορίζει το χρονικό διάστημα για την ενημέρωση των δεδομένων άγκυρας.

Ειδοποίηση άγκυρας: Σας επιτρέπει να διαμορφώσετε ή να απενεργοποιήσετε έναν συναγερμό, όταν το σκάφος κινείται πέρα από την ακτίνα πλάγιας κίνησης.

Αυτόματος πιλότος

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Έχετε την ευθύνη για τον ασφαλή και συνετό χειρισμό του σκάφους σας. Ο αυτόματος πιλότος είναι ένα εργαλείο που βελτιώνει την ικανότητά σας να χειρίζεστε το σκάφος. Δεν σας απαλλάσσει από την

ευθύνη ασφαλούς χειρισμού του σκάφους σας. Αποφεύγετε τους κινδύνους της πλοήγησης και μην αφήνετε ποτέ το πηδάλιο.

Να είστε πάντοτε σε ετοιμότητα, σε περίπτωση που χρειαστεί να ανακτήσετε αμέσως τον έλεγχο του σκάφους με μη αυτόματο τρόπο.

Μάθετε να χειρίζεστε τον αυτόματο πιλότο στην ανοικτή θάλασσα, σε συνθήκες ηρεμίας.

Να χειρίζεστε με προσοχή τον αυτόματο πιλότο όταν βρίσκεστε κοντά σε πιθανούς κινδύνους που υπάρχουν στο νερό, όπως αποβάθρες, πασσάλους και άλλα σκάφη.

Αντιστοίχιση με αυτόματο πιλότο

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > Αυτόματος πιλότος > START**.

2 Φέρτε τη συσκευή quatix σε απόσταση έως 3 m (10 ft.) από τη συσκευή ναυσιπλοΐας.

3 Ρυθμίστε τη συμβατή συσκευή ελέγχου πηδαλίου αυτόματου πιλότου Garmin για αναζήτηση τηλεχειριστηρίου.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου της συσκευής ελέγχου πηδαλίου αυτόματου πιλότου.

Αφού γίνει η αντιστοίχιση των συσκευών, αυτές θα συνδέονται αυτόματα όταν ενεργοποιούνται, εάν βρίσκονται εντός εμβέλειας και είναι ανοικτή η εφαρμογή στο ρολόι. Εάν χρειαστεί να κάνετε αντιστοίχιση με άλλη συσκευή ελέγχου πηδαλίου αυτόματου πιλότου, στην εφαρμογή αυτόματου πιλότου, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε Ρυθμίσεις > Νέα σύζευξη.

Έλεγχος του αυτόματου πιλότου

1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Αυτόματος πιλότος**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε τη διατήρηση κατεύθυνσης πορείας του αυτόματου πιλότου, διατηρήστε μια σταθερή πορεία, επιλέξτε **START** και αφήστε το πηδάλιο.
- Για να αλλάξετε την κατεύθυνση πορείας, με τον αυτόματο πιλότο ενεργοποιημένο, επιλέξτε **UP** για στροφή προς τα δεξιά και **DOWN** για στροφή προς τα αριστερά.
- Για να αλλάξετε τη λειτουργία ελέγχου του πηδαλίου, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε Τρόπος διακυβέρνησης σκάφους και μετά κάντε μια επιλογή.
- Για να εκτελέσετε ένα μοτίβο ελέγχου του πηδαλίου, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε Διεύθυνση με μοτίβο και μετά επιλέξτε ένα μοτίβο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να αλλάξετε τα μοτίβα ελέγχου του πηδαλίου που είναι διαθέσιμα στη συσκευή quatix από τον αυτόματο πιλότο.

- Για να αναλάβετε το πηδάλιο και να θέσετε στον αυτόματο πιλότο σε κατάσταση αναμονής, επιλέξτε **STOP**.

Δεδομένα σκάφους

Μετάδοση ροής δεδομένων σκάφους

Μπορείτε να κάνετε μετάδοση ροής των δεδομένων των πεδίων από το συμβατό πλόττερ που διαθέτετε στη συσκευή quatix. Στη συσκευή εμφανίζονται έως τρία πεδία δεδομένων ανά σελίδα και έως έξι σελίδες δεδομένων.

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > Δεδομένα σκάφους**.

2 Φέρτε τη συσκευή quatix σε απόσταση έως 3 m (10 ft.) από το πλόττερ.

3 Ρυθμίστε το πλόττερ για να ξεκινήσει η λειτουργία αντιστοίχισης.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του πλόττερ σας για περισσότερες πληροφορίες.

4 Εάν χρειάζεται, στη συσκευή quatix, επιλέξτε **START** για να τροποποιήσετε μια σελίδα δεδομένων.

Μόλις ολοκληρωθεί η σύζευξη των συσκευών, οι συσκευές συνδέονται αυτόματα όταν είναι ενεργοποιημένες και εντός εμβέλειας και η εφαρμογή ανοίγει στο ρολόι.

Εάν χρειαστεί να κάνετε αντιστοίχιση με άλλο πλόττερ, στην εφαρμογή δεδομένων σκάφους, κρατήστε πατημένο το MENU και επιλέξτε Νέα σύζευξη.

Επισήμανση σημείου στο πλόττερ

Μπορείτε να επισημάνετε ένα σημείο στο συμβατό πλόττερ που διαθέτετε χρησιμοποιώντας τη συσκευή quatix.

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > Δεδομένα σκάφους**.

2 Επιλέξτε **START > Επισήμανση σημείου πλόττερ**.

GNT™ 10

Μετάδοση ροής δεδομένων GNT 10

Για να μπορέσετε να μεταδώσετε πεδία δεδομένων από τον συμβατό πομποδέκτη GNT 10 στη συσκευή quatix που διαθέτετε, πρέπει να κάνετε λήψη της εφαρμογής GNT 10.

1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START > GNT 10**.

2 Φέρτε τη συσκευή quatix σε απόσταση έως 3 m (10 ft.) από τον πομποδέκτη.

3 Ρυθμίστε τον πομποδέκτη για να ξεκινήσει η λειτουργία αντιστοίχισης.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του πομποδέκτη.

4 Εάν χρειάζεται, στη συσκευή quatix, επιλέξτε **START** για να τροποποιήσετε μια σελίδα δεδομένων.

Στη συσκευή quatix εμφανίζονται έως τρία πεδία δεδομένων ανά σελίδα και έως έξι σελίδες δεδομένων.

Μόλις ολοκληρωθεί η σύζευξη των συσκευών, οι συσκευές συνδέονται αυτόματα όταν είναι ενεργοποιημένες και εντός εμβέλειας και η εφαρμογή ανοίγει στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή quatix με άλλο πομπодέκτη, στην εφαρμογή GNT 10, κρατήστε πατημένο το MENU και επιλέξτε Νέα σύζευξη.

Fusion-Link™ App

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Fusion-Link στην συσκευή σας quatix για να ελέγξετε την ηχητική παραγωγή της συσκευής σας Fusion®.

Σύνδεση με στερεοφωνικό Fusion

1 Ρυθμίστε το στερεοφωνικό Fusion ώστε να μπορεί να εντοπιστεί.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του στερεοφωνικού.

2 Φέρτε τη συσκευή quatix σε απόσταση έως 3 m (10 ft.) από το στερεοφωνικό.

3 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε START > FUSION-Link.

Την πρώτη φορά που θα ανοίξετε την εφαρμογή στο ρολόι, το ρολόι πραγματοποιεί αυτόματα σύζευξη και σύνδεση με το στερεοφωνικό.

Αν χρειαστεί να κάνετε αντιστοίχιση με άλλο στερεοφωνικό, στην εφαρμογή Fusion-Link, επιλέξτε Ρυθμίσεις > Νέα σύζευξη.

Αφού γίνει η αντιστοίχιση των συσκευών, αυτές θα συνδέονται αυτόματα όταν ενεργοποιούνται, εάν βρίσκονται εντός εμβέλειας και είναι ανοιχτή η εφαρμογή στο ρολόι.

Δραστηριότητες και εφαρμογές

Το ρολόι σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δραστηριότητες εσωτερικού χώρου, εξωτερικού χώρου, άθλησης και φυσικής κατάστασης. Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει και καταγράφει δεδομένα αισθητήρων.

Μπορείτε να δημιουργήσετε Προσαρμοσμένες δραστηριότητες ή νέες δραστηριότητες με βάση τις προεπιλεγμένες δραστηριότητες.

Όταν ολοκληρώσετε τις δραστηριότητές σας, μπορείτε να τις αποθηκεύσετε και να τις μοιραστείτε με την κοινότητα Garmin Connect™.

Μπορείτε επίσης να προσθέσετε δραστηριότητες και εφαρμογές Connect IQ™ στο ρολόι 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.

Έναρξη δραστηριότητας

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

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια δραστηριότητα από τα αγαπημένα σας.

- Επιλέξτε το  και ορίστε μια δραστηριότητα από την εκτεταμένη 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 έτοιμο το ρολόι.

Το ρολόι είναι έτοιμο αφού καθορίσει τους καρδιακούς παλμούς σας, λάβει σήματα GPS (αν απαιτούνται) και συνδεθεί με τους ασύρματους αισθητήρες σας (αν απαιτούνται).

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

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων

- Φορτίστε το ρολόι προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.

- Πατήστε 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 οθόνες δεδομένων.

- Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να προβάλετε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

- Πατήστε παρατεταμένα το MENU και επιλέξτε Κατάσταση λειτουργίας για να χρησιμοποιήσετε μια λειτουργία ισχύος για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

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 προβάλετε τις λεπτομέρειες, επιλέξτε Αποθήκευση, πατήστε START και ορίστε μια επιλογή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα, μπορείτε να εισαγάγετε δεδομένα αυτοαξιολόγησης

- Για να αναστείλετε τη δραστηριότητά σας και να τη συνεχίσετε αργότερα, επιλέξτε Συνέχιση αργότ..

- Για να επισημάνετε έναν γύρο, επιλέξτε Γύρος.

- Για να επιστρέψετε 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 επιστρέψετε 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 μετρήσετε τη διαφορά μεταξύ των καρδιακών παλμών στο τέλος της δραστηριότητας και των καρδιακών παλμών μετά από δύο λεπτά, επιλέξτε ΚΠ ανάκαμψης και περιμένετε έως ότου το χρονόμετρο ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση.
 - Για να απορρίψετε τη δραστηριότητα, επιλέξτε Απόρριψη.
- ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αφού σταματήσετε τη δραστηριότητα, το ρολόι την αποθηκεύει αυτόματα μετά από 30 λεπτά.

Αξιολόγηση Δραστηριότητας

Για να μπορέσετε να αξιολογήσετε μια δραστηριότητα, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση αυτοαξιολόγησης στη συσκευή quatix.

Μπορείτε να καταγράψετε πώς νιώθετε κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας τρεξίματος, ποδηλασίας ή κολύμβησης.

- 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.

Τρέξιμο

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 δραστηριοτήτων.
- 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 αφετηρίας για να ολοκληρώσετε τον γύρο.

- Τρέξτε κάθε γύρο στην ίδια λωρίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προεπιλεγμένη απόσταση 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.

Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο

Μπορείτε να αντιστοιχίσετε τη συσκευή quatix με συμβατή εφαρμογή τρίτου μέρους για τη μετάδοση δεδομένων ρυθμού, καρδιακών παλμών ή συχνότητας.

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

2 Επιλέξτε **Εικονικό τρέξιμο**.

3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το smartphone, ανοίξτε την εφαρμογή Zwift™ ή κάποια άλλη εφαρμογή εικονικής προπόνησης.

4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα τρεξίματος και να αντιστοιχίσετε τις συσκευές.

5 Πατήστε το START για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

6 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, πατήστε το STOP για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση 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 quatix 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 Βαθμ. κι αποθ. > Ναι.

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

Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.

2 Επιλέξτε Ultra Run.

3 Πατήστε το START για να ξεκινήσει το χρονόμετρο δραστηριότητας.

4 Ξεκινήστε το τρέξιμο.

5 Πατήστε LAP για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση

Πλήκτρο γύρου για να καταγράψετε έναν γύρο και να ξεκινήσει ή αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης, να ξεκινήσει μόνο η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ή να καταγράψετε μόνο έναν γύρο.

6 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε LAP για να συνεχίσετε το τρέξιμο.

7 Πατήστε UP ή DOWN για να δείτε πρόσθετες σελίδες δεδομένων (προαιρετικά).

8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε STOP και επιλέξτε Αποθήκευση.

Κολύμβηση

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι διαθέτει ενεργοποιημένο αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό για δραστηριότητες κολύμβησης. Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με τα αξεσουάρ HRM-Pro™, HRM-Swim™ και HRM-Tri™. Εάν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

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 κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή της 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.

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.

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 καταγράφετε με μη αυτόματο τρόπο τα σερ 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 την καταγραφή ολόκληρης της περιόδου κολύμβησης.

4 Επιλέξτε μια απόσταση για την ολοκληρωμένη άσκηση.

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

5 Ορίστε μια επιλογή:

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

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. Για παράδειγμα, μπορείτε να κάνετε εναλλαγή από ποδηλασία σε τρέξιμο και να βλέπετε τον συνολικό χρόνο 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 τρίαθλου για το κανονικό τρίαθλο.

Προπόνηση τρίαθλου

Όταν παίρνετε μέρος σε τρίαθλο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα τρίαθλου για να μεταβείτε γρήγορα σε κάθε τμήμα αθλήματος, να χρονομετρήσετε το κάθε τμήμα και να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.

2 Επιλέξτε Τρίαθλο.

3 Πατήστε START για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

4 Πατήστε LAP στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης.

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης για τις ρυθμίσεις δραστηριότητας τρίαθλου.

5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε STOP και επιλέξτε Αποθήκευση.

Δημιουργία δραστηριότητας Multisport

1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.

2 Επιλέξτε Προσθήκη > Multisport.

3 Επιλέξτε έναν τύπο δραστηριότητας Multisport ή εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

Τα διπλότυπα ονόματα δραστηριότητας περιλαμβάνουν έναν αριθμό. Για παράδειγμα, Τρίαθλο(2).

4 Επιλέξτε δύο ή περισσότερες δραστηριότητες.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις δραστηριότητας. Για παράδειγμα, μπορείτε να επιλέξετε αν θα συμπεριλαμβάνονται μεταβάσεις.
 - Επιλέξτε Τέλος για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Multisport.
- 6 Επιλέξτε Ναι για να προσθέσετε τη δραστηριότητα στη λίστα αγαπημένων σας.

Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο

Το ρολόι *quatix* μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προπόνηση σε εσωτερικούς χώρους, όπως τρέξιμο σε κλειστό στίβο ή με τη χρήση στατικού ποδηλάτου ή προπονητηρίου εσωτερικού χώρου. 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 στο ρολόι. 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.

Όταν κάνετε ποδήλατο με το GPS απενεργοποιημένο, τα δεδομένα ταχύτητας και απόστασης δεν είναι διαθέσιμα, εκτός αν έχετε έναν προαιρετικό αισθητήρα που στέλνει στο ρολόι δεδομένα ταχύτητας και απόστασης, όπως αισθητήρας ταχύτητας ή ρυθμού πεταλιάς.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

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

2 Επιλέξτε **Ενδυνάμωση**.

3 Επιλέξτε μια άσκηση.

4 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή των βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.

5 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

6 Επιλέξτε .

7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση του σετ.

8 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.

Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας. Ο αριθμός επαναλήψεων εμφανίζεται όταν ολοκληρώνετε τουλάχιστον τέσσερις επαναλήψεις.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Το ρολόι μπορεί να μετρήσει μόνο επαναλήψεις μίας κίνησης για κάθε σετ. Όταν θέλετε να αλλάξετε κινήσεις, θα πρέπει να ολοκληρώσετε το σετ και να ξεκινήσετε ένα νέο.

9 Πατήστε **LAP** για να ολοκληρώσετε το σετ και να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση, εάν είναι διαθέσιμη.

Το ρολόι εμφανίζει τις συνολικές επαναλήψεις για το σετ. Μετά από αρκετά δευτερόλεπτα, εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

10 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **DOWN** και επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.

11 Όταν ολοκληρώσετε την ανάπαυση, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.

12 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.

13 Μετά το τελευταίο σετ, πατήστε **START** για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση του σετ.

14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εξειδικευμένα χρονόμετρα για να καταγράψετε μια δραστηριότητα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT).

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **HIIT**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ελεύθερη** για την καταγραφή μιας ανοιχτής, μη δομημένης δραστηριότητας HIIT.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > AMRAP** για την καταγραφή όσο το δυνατόν περισσότερων γύρων κατά τη διάρκεια μιας καθορισμένης χρονικής περιόδου.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > EMOM** για την καταγραφή ενός καθορισμένου αριθμού κινήσεων κάθε λεπτό στο λεπτό.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Tabata** για εναλλαγή μεταξύ διαστημάτων 20 δευτερολέπτων μέγιστης προσπάθειας και 10 δευτερολέπτων ανάπαυσης.
- Επιλέξτε **Χρονόμετρα HIIT > Προσαρμογή** για τη ρύθμιση του χρόνου κίνησης, του χρόνου ανάπαυσης, του αριθμού των κινήσεων και του αριθμού των γύρων.
- Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη προπόνηση.

4 Αν είναι απαραίτητο, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

5 Πατήστε **START** για να ξεκινήσετε τον πρώτο σας γύρο.

Το ρολόι εμφανίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης και τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς.

6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **LAP** για μη αυτόματη μετακίνηση στον επόμενο γύρο ή σε διάστημα ανάπαυσης.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο

8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου ANT+®

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου ANT+, πρέπει να στερεώσετε το ποδήλατό σας στο προπονητήριο και να κάνετε σύζευξη με τη συσκευή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε προπονητήριο εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

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

2 Επιλέξτε **Ποδ.εσ.χώρου**.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Επιλ. οργ. προπ..**

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** Για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
- Επιλέξτε **Παρακολ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή.
- Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση.
- Επιλέξτε **Ορισμός ισχύος** για να ορίσετε την επιθυμητή τιμή ισχύος.
- Επιλέξτε **Ορισμός κλίσης** για να ορίσετε την τιμή προσομοιωμένης κλίσης.
- Επιλέξτε **Ρύθμιση αντίστασης** για να ορίσετε τη δύναμη αντίστασης που θα ασκείται από το προπονητήριο.

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

Το προπονητήριο αυξάνει ή μειώνει την αντίσταση βάσει των πληροφοριών υψόμετρου που υπάρχουν στην πορεία ή τη διαδρομή.

Αθλήματα αναρρίχησης

Καταγραφή μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ανάβασης σε εσωτερικό χώρο. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός εσωτερικού τοίχου με βράχια.

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

2 Επιλέξτε **Ανάβ. εσωτ..**

3 Επιλέξτε **Ναι** για καταγραφή των στατιστικών στοιχείων διαδρομής.

4 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ανάβασης σε εσωτερικό χώρο, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε

παρατεταμένα το MENU, να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

5 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

6 Πατήστε το **START**.

7 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν το χρονόμετρο διαδρομής βρίσκεται σε λειτουργία, η συσκευή κλειδώνει αυτόματα τα κουμπιά για να μην πατηθούν κατά λάθος. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα οποιοδήποτε κουμπί για να ξεκλειδώσετε το ρολόι.

8 Όταν ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, κατεβείτε στο έδαφος.

Η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης ξεκινά αυτόματα μόλις πατήσετε στο έδαφος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν είναι απαραίτητο, μπορείτε να πατήσετε LAP για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

10 Πληκτρολογήστε τον αριθμό πτώσεων για τη διαδρομή.

11 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε **LAP** και ξεκινήστε την επόμενη διαδρομή.

12 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

13 Πατήστε το **STOP**.

14 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Καταγραφή μιας Δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια

Μπορείτε να καταγράφετε διαδρομές κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια. Πρόκειται για διαδρομές ανάβασης κατά μήκος ενός σχηματισμού με χαμηλά ή μικρά βράχια.

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

2 Επιλέξτε **Αναρρ. χαμηλ.**

3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, η συσκευή θα χρησιμοποιήσει αυτό το σύστημα βαθμού αναρρίχησης. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU, να ορίσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και να επιλέξετε Σύστημα βαθμολόγησης για να αλλάξετε το σύστημα.

4 Επιλέξτε το επίπεδο δυσκολίας για τη διαδρομή.

5 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο διαδρομής.

6 Ξεκινήστε την πρώτη σας διαδρομή.

7 Πατήστε **LAP** για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.
- Για να αποθηκεύσετε μια διαδρομή που δεν ολοκληρώσατε με επιτυχία, επιλέξτε **Επιχειρήθηκε**.
- Για να διαγράψετε μια διαδρομή, επιλέξτε **Απόρριψη**.

Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.

9 Όταν ολοκληρώσετε την περίοδο ανάπαυσης, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε την επόμενη διαδρομή.

10 Επαναλάβετε αυτήν τη διαδικασία για κάθε διαδρομή μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.

11 Μετά την τελευταία διαδρομή, πατήστε το **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο διαδρομής.

12 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

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 **START**.

2 Επιλέξτε **Εξόρμηση**.

3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της 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.

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 **Προσθήκη 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 **Προβ. 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**.

Σκι

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.

Καταγραφή δραστηριότητας ορειβατικού σκι

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι σας επιτρέπει τη μη αυτόματη εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία.

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

2 Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με ανάβαση, επιλέξτε **Ανάβαση**.
- Αν ξεκινάτε τη δραστηριότητά σας με κατάβαση, επιλέξτε **Κατάβαση**.

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

5 Πατήστε **LAP** για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.

6 Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητά σας, πατήστε **START** για να σταματήσετε το χρονόμετρο.

7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμβατή συσκευή quatix, η οποία είναι αντιστοιχισμένη με το αξεσουάρ HRM-Pro, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή σας στο σκι αντοχής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το αξεσουάρ HRM-Pro πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με τη συσκευή quatix μέσω της τεχνολογίας ANT®.

Η ισχύς αντιστοιχεί στη δύναμη που παράγετε, ενώ κάνετε σκι. Η παραγόμενη ισχύς μετράται σε Watt. Παράγοντες που επηρεάζουν την ισχύ είναι η ταχύτητά σας, οι αλλαγές υψομέτρου, ο άνεμος και οι συνθήκες χιονιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραγόμενη ισχύ για να μετρήσετε και να βελτιώσετε την απόδοσή σας στο σκι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι τιμές ισχύος σκι είναι γενικά μικρότερες σε σύγκριση με τις τιμές ισχύος ποδηλασίας. Αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι είναι λιγότερο αποδοτικοί στο σκι από ό,τι στην ποδηλασία.

Είναι σύνηθες οι τιμές ισχύος σκι να είναι 30 έως 40% μικρότερες από τις τιμές ισχύος ποδηλασίας στην ίδια ένταση προπόνησης.

Παιχνίδι γκολφ

Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι.

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

2 Επιλέξτε **Γκολφ**.

3 Πηγαίνετε έξω και περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

4 Επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα διαθέσιμων γηπέδων.

5 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.



(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 Επιλέξτε  για τήρηση βαθμολογίας.

7 Επιλέξτε tee box.

Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.

Τρέχων αριθμός τρύπας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Επειδή οι θέσεις της πινέζας αλλάζουν, το ρολόι υπολογίζει την απόσταση προς τα εμπρός, τη μέση και πίσω από το green, αλλά όχι την πραγματική θέση της πινέζας.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Αγγίξτε τις μπροστινές, μεσαίες ή πίσω αποστάσεις στο green, για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike.
- Πατήστε τον χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να μετρήσετε την απόσταση με στόχευση αφή.
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη θέση και την απόσταση από ένα layup ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος ενός κινδύνου.
- Πατήστε **START** για να ανοίξετε το μενού γκολφ.

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

Μενού γκολφ

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

Τέλος γύρου: Τερματίζει τον τρέχοντα γύρο.

Αλλαγή τρύπας: Σας επιτρέπει να αλλάξετε χειροκίνητα την τρύπα.

Change Green: Σας επιτρέπει να αλλάξετε το green όταν υπάρχουν περισσότερα από ένα green για μια τρύπα.

Μετακ. σημαίας: Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης.

Υπολ. βολής: Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™.

Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή.

Πίνακ βαθμ/γίας: Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο.

Οδόμετρο: Εμφανίζει τον καταγεγραμμένο χρόνο, την απόσταση και τα βήματα που διανύθηκαν. Ο μετρητής ξεκινά και σταματά αυτόματα, όταν ξεκινάτε ή ολοκληρώνετε ένα γύρο. Μπορείτε να μηδενίσετε το οδόμετρο κατά τη διάρκεια ενός γύρου.

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

(6)	Χάρτης του Green
(7)	Απόσταση driver από το tee box

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

Προσαρμ. στόχοι: Σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία, όπως ένα αντικείμενο ή ένα εμπόδιο, για την τρέχουσα τρύπα (σελίδα 70).

Στατιστ. μπάστ.: Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπάστου του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε σύζευξη των αισθητήρων Approach® CT10 ή ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μήνυμα μπάστουνιού.

Ρυθμίσεις: Σας επιτρέπει να διαμορφώσετε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας γκολφ.

Μετακίνηση της σημαίας

Μπορείτε να δείτε με μεγαλύτερη λεπτομέρεια το green και να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Μετακ. σημαίας**.

3 Πατήστε ή σύρετε το  για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.

4 Πατήστε **START**.

Οι αποστάσεις στην οθόνη πληροφοριών τρύπας ενημερώνονται για να απεικονίσουν τη νέα θέση πινέζας. Η θέση πινέζας αποθηκεύεται μόνο για τον τρέχοντα γύρο.

Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής

Ενώ παίζετε ένα παιχνίδι, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη στόχευση αφής για να μετρήσετε την απόσταση σε οποιοδήποτε σημείο του χάρτη.

1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε στον χάρτη.

2 Πατήστε ή σύρετε το δάχτυλό σας, για να τοποθετήσετε τον κύκλο-στόχο .

Μπορείτε να δείτε την απόσταση από την τρέχουσα θέση σας μέχρι τον κύκλο-στόχο και από τον κύκλο-στόχο μέχρι τη θέση της καρφίτσας.

3 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε το  για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορεί η συσκευή να ανιχνεύει και να Δραστηριότητες και εφαρμογές 65 μετρά αυτόματα τις βολές, πρέπει να ενεργοποιήσετε τη βαθμολόγηση.

Η συσκευή διαθέτει αυτόματη ανίχνευση και καταγραφή βολών. Σε κάθε βολή στο fairway, η συσκευή καταγράφει την απόσταση της βολής σας για μεταγενέστερη προβολή.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η αυτόματη ανίχνευση βολών λειτουργεί βέλτιστα όταν φοράτε τη συσκευή στον καρπό του κυρίαρχου χεριού και κάνετε καλή επαφή με το μπαλάκι. Δεν ανιχνεύονται τα putt.

1 Ενώ παίζετε γκολφ, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Υπολ. βολής**.

Εμφανίζεται η απόσταση της τελευταίας βολής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση μηδενίζεται αυτόματα όταν χτυπήσετε ξανά το μπαλάκι, κάνετε putt στο green ή μετακινηθείτε στην επόμενη τρύπα.

3 Πατήστε **DOWN**.

4 Επιλέξτε **Προηγ. χτυπήματα** για να δείτε όλες τις καταγεγραμμένες αποστάσεις βολών.

Μη αυτόματη μέτρηση βολής

Μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια βολή, εάν το ρολόι δεν την ανιχνεύσει. Πρέπει να προσθέσετε τη βολή από τη θέση της χαμένης βολής.

1 Εκτελέστε μια βολή και δείτε πού προσγειώθηκε το μπαλάκι σας.

2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.

3 Επιλέξτε **Υπολ. βολής**.

4 Πατήστε **DOWN**.

5 Επιλέξτε **Προσθ. χτυπήμ.** > 

6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μπαστόνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.

7 Περιπατήστε ή οδηγήστε έως το μπαλάκι.

Την επόμενη φορά που θα ρίξετε μια βολή, το ρολόι θα καταγράψει αυτόματα την τελευταία σας απόσταση βολής. Εάν χρειάζεται, μπορείτε να προσθέσετε μη αυτόματα μια άλλη βολή.

Τήρηση βαθμολογίας

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.

2 Επιλέξτε **Πίνακ βαθμ/γίας**.

Η βαθμολογία εμφανίζεται όταν βρίσκεστε στο πράσινο.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις τρύπες.

4 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια τρύπα.

5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε τη βαθμολογία.

Το συνολικό αποτέλεσμα ενημερώνεται.

Καταγραφή στατιστικών στοιχείων

Για να είναι δυνατή η καταγραφή στατιστικών στοιχείων, πρέπει να ενεργοποιήσετε την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων.

1 Επιλέξτε μια τρύπα από τον πίνακα βαθμολογίας.

2 Συμπληρώστε τον συνολικό αριθμό χτυπημάτων που έγιναν, συμπεριλαμβανομένων των putt, και πατήστε **START**.

3 Ορίστε τον αριθμό putt και πατήστε **START**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο αριθμός putt που κάνετε χρησιμοποιείται μόνο για την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων και δεν αυξάνει τη βαθμολογία σας.

4 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν βρίσκεστε σε μια τρύπα παρ 3, οι πληροφορίες fairway δεν θα εμφανιστούν.

- Αν το μπαλάκι χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **InFairway**.

- Αν το μπαλάκι δεν χτυπήσει στο fairway, επιλέξτε **Missed Right** ή **Missed Left**.

5 Αν χρειαστεί, συμπληρώστε τον αριθμό των χτυπημάτων πέναλτι.

Πληροφορίες σχετικά με τη βαθμολογία Stableford

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

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

Εικονίδια απόστασης PlaysLike

Η λειτουργία απόστασης PlaysLike υπολογίζει τις υψομετρικές αλλαγές στην πορεία, εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση στο green. Κατά τη διάρκεια ενός γύρου, μπορείτε να αγγίξετε μια απόσταση στο green για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike.

▲ : Η απόσταση αναπαράγεται περισσότερο από το αναμενόμενο λόγω αλλαγής στο υψόμετρο.

■ : Η απόσταση αναπαράγεται όπως αναμενόταν.

▼ : Η απόσταση αναπαράγεται λιγότερο από το αναμενόμενο λόγω αλλαγής στο υψόμετρο.

Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πιξίδα που παρέχει βοήθεια κατεύθυνσης όταν δεν μπορείτε να δείτε το green. Αυτή η λειτουργία μπορεί να σας βοηθήσει να ευθυγραμμίσετε μια βολή, ακόμη κι αν είστε στο δάσος ή μέσα σε βαθιά αμμοπαγίδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε τη λειτουργία PinPointer όταν βρίσκεστε σε αμαξάκι του γκολφ. Οι παρεμβολές από το αμαξάκι του γκολφ μπορούν να επηρεάσουν την ακρίβεια της πιξίδας.

1 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε το **START**.

2 Επιλέξτε **PinPointer**. Το βέλος υποδεικνύει τη θέση της πινέζας.

Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων

Ενώ παίζετε έναν γύρο, μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και πέντε προσαρμοσμένους στόχους για κάθε τρύπα.

Η αποθήκευση ενός στόχου χρησιμεύει για την καταγραφή αντικειμένων ή εμποδίων που δεν εμφανίζονται στον χάρτη. Μπορείτε να δείτε τις αποστάσεις από αυτούς τους στόχους από την οθόνη κινδύνων και layup (σελίδα 60).

1 Σταθείτε κοντά στον στόχο που θέλετε να αποθηκεύσετε.

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

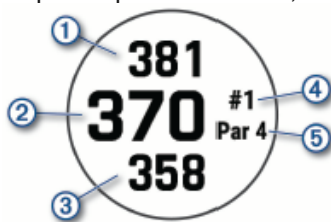
2 Από την οθόνη πληροφοριών τρύπας, πατήστε **START**.

3 Επιλέξτε **Προσαρμ. στόχοι**.

4 Επιλέξτε έναν τύπο στόχου.

Λειτουργία μεγάλων Αριθμών

Μπορείτε να αλλάξετε το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη πληροφοριών τρύπας. Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και επιλέξτε **Μεγάλοι αριθμοί**.



(1)	Η απόσταση από το πίσω μέρος του green
(2)	Η απόσταση προς το μέσον του green ή την επιλεγμένη θέση καρφίτσας
(3)	Η απόσταση προς το μπροστινό μέρος του green
(4)	Ο τρέχον αριθμός τρύπας
(5)	Το par για την τρέχουσα τρύπα

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.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών, οθόνες δεδομένων, πεδία δεδομένων και άλλες ρυθμίσεις.

Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης δραστηριότητας

Η λίστα με τις αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζεται όταν πατήσετε **START** από το καντράν ρολογιού και παρέχει γρήγορη πρόσβαση στις δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε συχνότερα. Μπορείτε να προσθέσετε ή να καταργήσετε αγαπημένες δραστηριότητες οποιαδήποτε στιγμή.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

Οι αγαπημένες σας δραστηριότητες εμφανίζονται στο επάνω μέρος της λίστας.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να προσθέσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε Ορισμός ως αγαπημένο.
- Για να καταργήσετε μια αγαπημένη δραστηριότητα, επιλέξτε τη δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε Κατάργηση από τα Αγαπημένα.

Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε Ανακατάταξη.

5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προσαρμόσετε τη θέση της δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών.

Προσαρμογή των οθονών δεδομένων

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε τη δραστηριότητα που θέλετε να προσαρμόσετε.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε Οθόνες δεδομένων.

6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων που θέλετε να προσαρμόσετε.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε Διάταξη για να ρυθμίσετε τον αριθμό των πεδίων δεδομένων στην οθόνη δεδομένων.
- Επιλέξτε Πεδία δεδομένων και επιλέξτε ένα πεδίο για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο πεδίο.

Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας.

- Επιλέξτε Ανακατάταξη για να αλλάξετε τη θέση της οθόνης δεδομένων στο βρόχο.
- Επιλέξτε Κατάργηση για να καταργήσετε την οθόνη δεδομένων από το βρόχο.

8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε Προσθήκη νέου για να προσθέσετε μια οθόνη δεδομένων στο βρόχο. Μπορείτε να προσθέσετε μια προσαρμοσμένη οθόνη δεδομένων ή να επιλέξετε μία από τις προκαθορισμένες οθόνες δεδομένων.

Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα

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

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

Δημιουργία Προσαρμοσμένης δραστηριότητας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START.
- 2 Επιλέξτε Προσθήκη.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε Αντιγ. δραστ. 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.

Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής

Αυτές οι ρυθμίσεις σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε κάθε προφορτωμένη εφαρμογή δραστηριότητας με βάση τις ανάγκες σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να προσαρμόσετε σελίδες δεδομένων και να

ενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και λειτουργίες προπόνησης. Δεν είναι όλες οι ρυθμίσεις διαθέσιμες για όλους τους τύπους δραστηριοτήτων. Πατήστε παρατεταμένα το MENU, επιλέξτε Δραστηρ. & εφαρμογές, επιλέξτε μια δραστηριότητα και κατόπιν επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

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

Ταχύτητα 3D: Υπολογίζει την ταχύτητα από τη μεταβολή υψομέτρου και την οριζόντια μετακίνηση στην επιφάνεια.

Χρώμα εφαρμογής: Ορίζει το χρώμα έμφασης κάθε δραστηριότητας, για να σας βοηθήσει να εντοπίσετε ποια δραστηριότητα είναι ενεργή.

Προσθήκη δραστηριότητας: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε μια δραστηριότητα Multisport.

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

Αυτ. λειτ. ορειβ.: Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο.

Auto Lap: Ρυθμίζει τις επιλογές για τη λειτουργία Auto Lap για αυτόματη σήμανση γύρων. Η επιλογή Αυτόματη απόσταση επισημαίνει γύρους σε συγκεκριμένη απόσταση.

Η επιλογή Θέση βάσει αυτ. γύρου επισημαίνει γύρους σε μια θέση όπου πατήσατε προηγουμένως LAP. Όταν ολοκληρώσετε έναν γύρο, εμφανίζεται ένα προσαρμόσιμο μήνυμα ειδοποίησης γύρου. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

Auto Pause: Ρυθμίζει τις επιλογές ώστε η λειτουργία Auto Pause® να σταματά την καταγραφή δεδομένων όταν σταματάτε να κινείστε ή όταν η ταχύτητά σας μειωθεί κάτω από μια καθορισμένη τιμή. Αυτή η λειτουργία είναι χρήσιμη εάν η δραστηριότητά σας περιλαμβάνει φανάρια ή άλλα μέρη όπου πρέπει να σταματήσετε.

Αυτόματη ανάπαυση: Παρέχει στο ρολόι τη δυνατότητα να ανιχνεύει αυτόματα πότε αναπαύεστε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα και να δημιουργεί ένα διάστημα ανάπαυσης.

Αυτόματη διαδρομή: Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές windsurfing ή σκι χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο. Για τη δραστηριότητα windsurfing, μπορείτε να ορίσετε όρια ταχύτητας και απόστασης για αυτόματη εκκίνηση μια διαδρομής.

Αυτόματη κύλιση: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να πραγματοποιεί κύλιση σε όλες τις οθόνες δεδομένων δραστηριότητας αυτόματα ενώ εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Αυτόματα σει: Επιτρέπει στο ρολόι σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σει ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.

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

Μεγάλοι αριθμοί: Αλλάζει το μέγεθος των αριθμών στην οθόνη πληροφοριών τρύπας του γκολφ.

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα.

ClimbPro: Εμφανίζει τις οθόνες προγραμματισμού και παρακολούθησης ανόδου κατά την πλοήγηση.
Μήνυμα μπαστουνιού: Εμφανίζει ένα μήνυμα προτροπής για να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή, για να καταγράψετε τα στατιστικά μπαστουνιού σας.

Έναρξη αντιστ. μέτρ.: Ενεργοποιεί το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης για τα διαστήματα κολύμβησης σε πίσινα.

Οθόνες δεδομένων: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα.

Driver Distance: Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα στο drive παίζοντας γκολφ.

Επεξ. διαδρομών: Σας επιτρέπει να επεξεργαστείτε το επίπεδο δυσκολίας και την κατάσταση μιας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Επεξεργασία βάρους: Επιτρέπει την προσθήκη του βάρους που χρησιμοποιείται για ένα σετ ασκήσεων στη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης ή αερόβιας δραστηριότητας.

Στροβοσκόπιο φακού: Ρυθμίζει τη λειτουργία στροβοσκοπίου φακού LED, την ταχύτητα και το χρώμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Απόσταση γκολφ: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για το γκολφ.

Σύστημα βαθμολόγησης: Ρυθμίζει το σύστημα βαθμολόγησης για τη βαθμολόγηση της δυσκολίας διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναρρίχησης.

Βαθμολογία handicap: Ενεργοποιεί τη βαθμολογία handicap ενώ παίζετε γκολφ. Η επιλογή Τοπικό handicap σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον αριθμό των χτυπημάτων που θα αφαιρεθούν από τη συνολική βαθμολογία σας. Η επιλογή Index/ Slope σας επιτρέπει να εισαγάγετε το handicap και την βαθμολογία κλίσης διαδρομής, ώστε το ρολόι να μπορεί να υπολογίσει το handicap διαδρομής. Όταν ενεργοποιείτε οποιαδήποτε από τις επιλογές βαθμολογίας handicap, μπορείτε να προσαρμόσετε την τιμή του handicap.

Αριθμός λωρίδας: Ρυθμίζει τον αριθμό λωρίδας για το τρέξιμο στίβου.

Πλήκτρο γύρου: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το κουμπί LAP για την εγγραφή ενός γύρου ή ανάπαυσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Κλειδωμα συσκευής: Κλειδώνει την οθόνη αφής και τα κουμπιά κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας multisport, για να αποτρέψει ακούσια πατήματα κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής.

Χάρτης: Ορίζει τις προτιμήσεις εμφάνισης για την οθόνη δεδομένων χάρτη της δραστηριότητας.

Μετρονόμος: Αναπαράγει τόνους σε σταθερό ρυθμό, για να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την απόδοσή σας ενώ προπονείστε σε πιο γρήγορο, πιο αργό ή πιο σταθερό ρυθμό βημάτων.

Μπορείτε να ορίσετε τους ρυθμούς ανά λεπτό (bpm) του ρυθμού που θέλετε να διατηρήσετε, τη συχνότητα παλμών και τις ρυθμίσεις ήχου.

Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να χρησιμοποιεί ναυτικές μονάδες ή το σύστημα μονάδων μέτρησης για την ταχύτητα.

Ναυτικές μονάδες: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να χρησιμοποιεί ναυτικές μονάδες ή το σύστημα μονάδων μέτρησης για την ταχύτητα και την απόσταση.

Penalty: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ.

PlaysLike: Ενεργοποιεί τη λειτουργία απόστασης "αναπαράγωγή ως" ενώ παίζετε γκολφ, η οποία αντιπροσωπεύει τις αλλαγές υψομέτρου στο γήπεδο εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση στο green.

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

Μέση τιμή ισχύος: Καθορίζει αν το ρολόι θα συμπεριλαμβάνει μηδενικές τιμές για τα δεδομένα ισχύος που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.

Κατάσταση λειτουργίας: Ρυθμίζει την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ισχύος για τη δραστηριότητα.

Λήξη χρ. εξοικ. ενερ.: Ρυθμίζει τη διάρκεια λήξης χρονικού ορίου εξοικονόμησης ενέργειας για το διάστημα στο οποίο το ρολόι σας παραμένει στη λειτουργία προπόνησης, για παράδειγμα, όταν περιμένετε να ξεκινήσει ένας αγώνας. Η επιλογή Κανονική ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 5 λεπτά αδράνειας.

Η επιλογή Παρατάθηκε ρυθμίζει το ρολόι να μεταβαίνει σε λειτουργία ρολογιού χαμηλής ισχύος μετά από 25 λεπτά αδράνειας. Η παρατεταμένη λειτουργία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μικρότερη διάρκεια ζωής της μπαταρίας μεταξύ των φορτίσεων.

Καταγραφή δραστηρ.: Ενεργοποιεί τη δυνατότητα δημιουργίας αρχείου FIT για δραστηριότητες γκολφ. Τα αρχεία FIT καταγράφουν πληροφορίες φυσικής κατάστασης ειδικά προσαρμοσμένες για το Garmin Connect.

Χρονικό διάστημα καταγραφής: Ρυθμίζει τη συχνότητα για την εγγραφή σημείων διαδρομής κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

Από προεπιλογή, τα σημεία διαδρομής GPS καταγράφονται μία φορά την ώρα και δεν καταγράφονται μετά τη δύση του ηλίου. Η λιγότερο συχνή καταγραφή σημείων διαδρομής μεγιστοποιεί τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Καταγραφή μετά τη δύση: Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράφει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.

Καταγραφή μέγ. VO2.: Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και Ultra Run.

Regatta Time: Ρυθμίζει τον χρόνο αντίστροφης μέτρησης πριν ξεκινήσει ένας αγώνας ιστιοπλοΐας.

Μετονομασία: Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.

Επανάληψη: Ενεργοποιεί την επιλογή Επανάληψη για δραστηριότητες Multisport.

Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την επιλογή για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλές μεταβάσεις, π.χ. κολύμβηση σε τρέξιμο.

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

Στατιστικά διαδρομής: Ενεργοποιεί την παρακολούθηση των στατιστικών στοιχείων διαδρομής για δραστηριότητες ανάβασης σε εσωτερικό χώρο.

Δρομολόγηση: Ορίζει τις προτιμήσεις για τον υπολογισμό των πορειών της δραστηριότητας.

Δορυφόροι: Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα.

Βαθμολογία: Ενεργοποιεί/ απενεργοποιεί αυτόματα την τήρηση βαθμολογίας όταν ξεκινάτε έναν γύρο γκολφ. Η επιλογή Να ερωτώμαι πάντα εμφανίζεται όταν ξεκινάτε έναν γύρο.

Τρόπος βαθμολόγησης: Ορίζει τον τρόπο βαθμολόγησης για το Stroke Play ή τον τρόπο βαθμολόγησης Stableford ενώ παίζετε γκολφ.

Ειδοπ.τμήμ.διαδ.: Ενεργοποιεί μηνύματα που σας ειδοποιούν για την προσέγγιση τμημάτων.

Αυτοαξιολόγηση: Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα.

SpeedPro: Ενεργοποιεί προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.

Παρακολούθηση στατιστικών: Ενεργοποιεί την Παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ενώ παίζετε γκολφ.

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

Αυτόμ. αλλ. κολύμβ./τρέξ.: Σας επιτρέπει να μεταβαίνετε αυτόματα μεταξύ του τμήματος κολύμβησης και του τμήματος τρεξίματος μιας δραστηριότητας Multisport κολύμβησης-τρεξίματος.

Λειτουργία αφής: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την οθόνη αφής κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία τουρνουά: Απενεργοποιεί λειτουργίες που δεν επιτρέπονται πλέον στη διάρκεια των εγκεκριμένων τουρνουά.

Αλλαγές: Ενεργοποιεί τις μεταβάσεις για δραστηριότητες Multisport.

Ειδοποιήσεις δόνησης: Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

Βίντεο ασκήσεων: Ενεργοποιεί εφέ κίνησης με οδηγίες άσκησης για δραστηριότητες, ενδυνάμωσης, αερόβιας άσκησης, γιόγκα και πιλάτες. Τα εφέ κίνησης είναι διαθέσιμα για προεγκατεστημένες ασκήσεις και ασκήσεις που έχουν ληφθεί από τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Ειδοποιήσεις δραστηριότητας

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 το ρολόι ώστε να σας ειδοποιεί όταν καταναλώνετε έναν συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων.

Ειδοποίηση εύρους: Οι ειδοποιήσεις εύρους σας ενημερώνουν κάθε φορά που το ρολόι βρίσκεται επάνω ή κάτω από ένα καθορισμένο εύρος τιμών.

Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι 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 ενημερώνει κάθε φορά που το ρολόι καταγράφει μια καθορισμένη τιμή ή διάστημα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να σας ειδοποιεί κάθε 30 λεπτά.

Όνομα ειδοποίησης	Τύπος ειδοποίησης	Περιγραφή
Ρυθμός	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.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρους	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό και το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Γεγονός	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη τοποθεσία.
Τρέξιμο/περπάτημα	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.
Χρονόμετρο διαδρομής	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε ένα χρονικό διάστημα διαδρομής σε δευτερόλεπτα.

Ρύθμιση ειδοποίησης

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Ειδοποιήσεις**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

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

7 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε τον τύπο της ειδοποίησης.

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

9 Εάν είναι απαραίτητο, ενεργοποιήστε την ειδοποίηση.

Για ειδοποιήσεις συμβάντων και επαναλαμβανόμενες ειδοποιήσεις, εμφανίζεται ένα μήνυμα κάθε φορά που φτάνετε στην τιμή ειδοποίησης.

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

Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση της οθόνης χάρτη δεδομένων για κάθε δραστηριότητα.

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

Διαμόρφωση χαρτών: Εμφανίζει ή αποκρύπτει δεδομένα από εγκατεστημένα προϊόντα χάρτη.

Θέμα χάρτη: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας. Η επιλογή Σύστημα χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις χάρτη συστήματος.

Χρ. ρυθμ. συστ.: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος χάρτη.

Όταν αυτή η ρύθμιση είναι απενεργοποιημένη, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για τη δραστηριότητα.

Επαναφορά θέματος: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις θέματος χάρτη ή θέματα που έχουν διαγραφεί από το ρολόι.

Ρυθμίσεις δρομολόγησης

Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δρομολόγησης για την προσαρμογή του τρόπου με τον οποίο το ρολόι υπολογίζει τις πορείες για κάθε δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμες όλες οι ρυθμίσεις για όλους τους τύπους δραστηριότητας.

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

Δραστηριότητα: Ορίζει μια δραστηριότητα για σχεδίαση πορείας. Το ρολόι υπολογίζει τις βέλτιστες πορείες για τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

Δρομολ. βάσει δημοτικ.: Υπολογίζει πορείες με βάση τις πιο δημοφιλείς διαδρομές τρεξίματος και ποδηλασίας από το Garmin Connect.

Διαδρομές: Ορίζει τον τρόπο πλοήγησης σε πορείες χρησιμοποιώντας το ρολόι. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Παρακολ. πορείας για να πλοηγηθείτε σε μια διαδρομή ακριβώς όπως εμφανίζεται, χωρίς επανυπολογισμό. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Χρήση χάρτη για πλοήγηση σε μια διαδρομή μέσω χαρτών με δυνατότητα δρομολόγησης και επανυπολογισμό της διαδρομής αν αποκλίνετε της πορείας.

Μέθοδος υπολογισμού: Ορίζει τη μέθοδο υπολογισμού για την ελαχιστοποίηση του χρόνου, της απόστασης ή της ανόδου σε πορείες.

Σημεία αποφυγής: Ορίζει τους τύπους δρόμου ή μεταφοράς που θα αποφευχθούν στις πορείες.

Τύπος: Ορίζει τη συμπεριφορά του δείκτη που εμφανίζεται κατά την απευθείας δρομολόγηση.

Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro

Η λειτουργία ClimbPro σας βοηθά να διαχειριστείτε την προσπάθειά σας για τις επόμενες αναβάσεις σε μια διαδρομή. Μπορείτε να δείτε λεπτομέρειες αναρρίχησης, συμπεριλαμβανομένων της κλίσης, της απόστασης και της αύξησης υψομέτρου, πριν ή σε πραγματικό χρόνο ενώ ακολουθείτε μια πορεία. Οι κατηγορίες ανάβασης με ποδήλατο, με βάση το μήκος και την κλίση, επισημαίνονται με ένα χρώμα.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **ClimbPro > Κατάσταση > Κατά την πλοήγηση.**

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Πεδίο δεδομένων** για να προσαρμόσετε το πεδίο δεδομένων που εμφανίζεται στην οθόνη ClimbPro.

- Επιλέξτε **Ειδοποίηση** για να ορίσετε ειδοποιήσεις στην αρχή μιας ανάβασης ή σε μια συγκεκριμένη απόσταση από την ανάβαση.

- Επιλέξτε **Καταβάσεις** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις καταβάσεις για δραστηριότητες τρεξίματος.

- Επιλέξτε **Ανίχνευση επιλ. ανβ.** Για να επιλέξετε τον τύπο αναβάσεων που θα εντοπίζονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων ποδηλασίας.

7 Ελέγξτε τις αναβάσεις και τις λεπτομέρειες διαδρομής για τη διαδρομή.

8 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή.

Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές.**

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

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

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

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

6 Επιλέξτε **Πάντα ή Όταν δεν πραγ/ται πλ.**

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Οθόνη τρεξίματος** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά το τρέξιμο.

- Επιλέξτε **Οθόνη ορειβασίας** για να εντοπίσετε ποια οθόνη δεδομένων εμφανίζεται κατά την ορειβασία.

- Επιλέξτε **Αντιστροφή χρωμάτων** για να αντιστρέψετε τα χρώματα οθόνης κατά την αλλαγή λειτουργιών.

- Επιλέξτε **Κάθετη ταχύτητα** για να ρυθμίσετε το ρυθμό ανόδου σε σχέση με το χρόνο.

- Επιλέξτε **Αλλαγή λειτ.** για να ρυθμίσετε πόσο γρήγορα αλλάζει λειτουργίες η συσκευή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Τρέχουσα οθόνη επιτρέπει την αυτόματη μετάβαση στην τελευταία οθόνη που προβάλατε πριν από τη μετάβαση σε αυτόματη λειτουργία ορειβασίας.

Ρυθμίσεις δορυφόρων Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις δορυφόρων, για να προσαρμόσετε τα δορυφορικά συστήματα που χρησιμοποιούνται για κάθε δραστηριότητα. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα δορυφορικά συστήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/aboutGPS.

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

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

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί δορυφορικά συστήματα για τη δραστηριότητα.

Χρήση προεπιλεγμένων: Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την προεπιλεγμένη ρύθμιση συστήματος για δορυφόρους.

Μόνο GPS: Ενεργοποιεί το δορυφορικό σύστημα GPS.

Όλα τα συστήματα: Ενεργοποιεί πολλαπλά δορυφορικά συστήματα. Η συνδυαστική χρήση πολλών δορυφορικών συστημάτων προσφέρει αυξημένη απόδοση σε απαιτητικά περιβάλλοντα και γρηγορότερη λήψη συντεταγμένων θέσης σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS. Ωστόσο, η χρήση πολλών συστημάτων μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας πιο γρήγορα σε σχέση με τη χρήση μόνο του GPS.

All + Multi-Band: Ενεργοποιεί πολλά δορυφορικά συστήματα σε πολλές ζώνες συχνότητας. Τα συστήματα multi-band χρησιμοποιούν ζώνες πολλαπλών συχνοτήτων και εξασφαλίζουν μεγαλύτερη συνέπεια των αρχείων καταγραφής διαδρομών, βελτιωμένη θέση, βελτιωμένα σφάλματα πολλαπλών διαδρομών και λιγότερα σφάλματα ατμοσφαιρικών συνθηκών κατά τη χρήση του ρολογιού σε απαιτητικά περιβάλλοντα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμο για όλα τα μοντέλα ρολογιών.

UltraTrac: Καταγράφει σημεία παρακολούθησης και δεδομένα αισθητήρων 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.

Προπόνηση

Ασκήσεις

Μπορείτε να δημιουργήσετε προσαρμοσμένες ασκήσεις που περιλαμβάνουν στόχους για κάθε βήμα άσκησης και για διάφορες αποστάσεις, χρόνους και θερμίδες. Στη διάρκεια της δραστηριότητάς σας,

μπορείτε να βλέπετε οθόνες δεδομένων ειδικά για τις ασκήσεις, οι οποίες περιέχουν πληροφορίες σχετικά με το βήμα της άσκησης, όπως απόσταση βήματος άσκησης ή μέσος ρυθμός βημάτων. 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 πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης 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 το  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έναρξη άσκησης

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ασκήσεις**.

5 Επιλέξτε μια άσκηση.

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

6 Επιλέξτε **Προβολή** για να δείτε τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Κατά την προβολή των βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.

7 Επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

8 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας. Αφού ξεκινήσετε μια άσκηση, στη συσκευή εμφανίζεται κάθε βήμα της άσκησης, σημειώσεις βημάτων (προαιρετικά), ο

στόχος (προαιρετικά) και τα δεδομένα της τρέχουσας άσκησης. Για δραστηριότητες ενδυνάμωσης, γιόγκα, αεροβικής ή πιλάτες, εμφανίζεται ένα εφέ κίνησης με οδηγίες.

Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί η συσκευή να προτείνει μια ημερήσια άσκηση, πρέπει να έχετε ορίσει μια κατάσταση προπόνησης και μια εκτίμηση μέγ. VO2.

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

2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.

Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.

3 Επιλέξτε το **START** και ορίστε μια επιλογή:

- Για να κάνετε την άσκηση, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
 - Για να απορρίψετε την άσκηση, επιλέξτε **Ματαιώση**.
 - Για να δείτε σε προεπισκόπηση τα βήματα της άσκησης, επιλέξτε **Βήματα**.
 - Για να ενημερώσετε τη ρύθμιση στόχου άσκησης, επιλέξτε **Τύπος στόχου**.
 - Για να Απενεργοποιήσετε τις μελλοντικές ειδοποιήσεις άσκησης, επιλέξτε **Απεν. μηνύματος**.
- Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

Προσαρμογή Διαλειμματικής προπόνησης

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα > Δομημένες επαναλήψεις > Επεξερ..**

5 Επιλέξτε ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο του διαστήματος, επιλέξτε **Διάλειμμα**.
- Για να ρυθμίσετε τη διάρκεια και τον τύπο ανάπαυσης, επιλέξτε **Ανάπαυση**.
- Για να ρυθμίσετε τον αριθμό των επαναλήψεων, επιλέξτε **Επανάληψη**.
- Για να προσθέσετε μια ανοικτή προθέρμανση στην άσκησή σας, επιλέξτε **Προθέρμανση >**

Ενεργοποίηση.

- Για να προσθέσετε μια ανοικτή αποθεραπεία στην άσκησή σας, επιλέξτε **Ξεκούραση >**

Ενεργοποίηση.

6 Πατήστε **BACK**.

Το ρολόι αποθηκεύει την προσαρμοσμένη διαλειμματική προπόνηση μέχρι να επεξεργαστείτε ξανά την άσκηση.

Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Χρονικά διαστήματα**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ανοικτός αριθμός επαναλήψεων** για να επισημάνετε τα διαστήματα και τις περιόδους ανάπαυσης μη αυτόματα, πατώντας **LAP**.

- Επιλέξτε **Δομημένες επαναλήψεις > Έναρξη άσκησης** για να χρησιμοποιήσετε μια διαλειμματική προπόνηση με βάση την απόσταση ή τον χρόνο.

6 Εάν χρειάζεται, επιλέξτε **Ναι** για να συμπεριλάβετε μια προθέρμανση πριν από την προπόνηση.

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

8 Όταν η διαλειμματική προπόνηση περιλαμβάνει προθέρμανση, πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε το πρώτο διάστημα.

9 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

10 Ανά πάσα στιγμή, πατήστε **LAP** για να σταματήσετε το τρέχον διάστημα ή την περίοδο ανάπαυσης και να μεταβείτε στο επόμενο διάστημα ή περίοδο ανάπαυσης (προαιρετικά). Αφού ολοκληρώσετε όλα τα διαστήματα, εμφανίζεται ένα μήνυμα.

Παρακολούθηση άσκησης για κολύμβηση σε πισίνα

Η συσκευή σας μπορεί να σας καθοδηγήσει στα πολλά βήματα μιας άσκησης.

1 Από το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **START > Πισίνα > Επιλογές > Προπόνηση**.

2 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ασκήσεις** για να εκτελέσετε ασκήσεις που έχετε κατεβάσει από το Garmin Connect.

- Επιλέξτε **Ημερ. προπόνησης** για να εκτελέσετε ή να δείτε τις προγραμματισμένες σας ασκήσεις.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου. 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.

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

2 Επιλέξτε **Πισίνα**.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Κρίσ. ταχύτ. κολύμ. > Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.

5 Πατήστε **DOWN** για προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης.

6 Επιλέξτε **OK**.

7 Πατήστε **START**.

8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Επεξεργασία του αποτελέσματος κρίσιμης ταχύτητας κούμβησης

Μπορείτε να επεξεργαστείτε ή να καταχωρίσετε μη αυτόματα έναν νέο χρόνο για την τιμή CSS σας.

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

2 Επιλέξτε **Πισίνα**.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Κρίσ. ταχύτ. κούμ. > Κρίσ. ταχύτ. κούμ.**

5 Καταχωρίστε τα λεπτά.

6 Καταχωρίστε τα δευτερόλεπτα.

Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης

Το ημερολόγιο προπόνησης στο ρολόι είναι μια επέκταση του ημερολογίου προπόνησης ή του προγράμματος που ρυθμίζετε στον λογαριασμό 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 στη γρήγορη ματιά ημερολογίου. Όταν επιλέξετε μια ημέρα στο ημερολόγιο, μπορείτε να δείτε ή να κάνετε την προπόνηση. Η προγραμματισμένη προπόνηση παραμένει στο ρολόι, 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, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να κάνετε σύζευξη του ρολογιού *quatix* με ένα συμβατό τηλέφωνο.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .

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, η γρήγορη ματιά προπονητή Garmin προστίθεται στον βρόχο γρήγορων ματιών στο ρολόι quatix που διαθέτετε.

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 βελτιστοποιήσετε 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 .
- 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  ή **Αποστολή σε συσκευή**.

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 **Πλοήγηση > Διαδρομές**.

5 Επιλέξτε μια διαδρομή.

6 Επιλέξτε **PacePro > Δημιουργία νέου**.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ρυθμός-στόχος** και συμπληρώστε τον στόχο ρυθμού σας.
- Επιλέξτε **Τελικός χρόνος** και συμπληρώστε τον στόχο χρόνου σας.

Το ρολόι δείχνει το προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού σας.

8 Πατήστε **START**.

9 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- Επιλέξτε **Προβ. τμ. διαδρ.** Για προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής.
- Επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της διαδρομής.
- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε τη διαδρομή στο χάρτη.
- Επιλέξτε **Κατάργηση** για να απορρίψετε το πρόγραμμα.

Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

Για να μπορέσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα PacePro, πρέπει πρώτα να το κατεβάσετε από τον λογαριασμό Garmin Connect.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Προγράμ. PacePro**.

5 Επιλέξτε πρόγραμμα.

6 Πατήστε **START**.

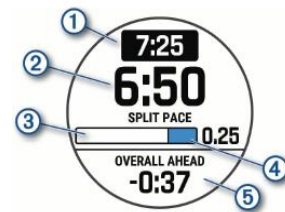
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση των περασμάτων της διαδρομής, του διαγράμματος υψομέτρου και του χάρτη προτού αποδεχτείτε το πρόγραμμα PacePro.

7 Επιλέξτε **Αποδοχή προγρ.** για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ναι** για να ενεργοποιήσετε την πλοήγηση σε διαδρομή.

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

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).



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε **Διακ. του PacePro > Ναι** για να διακόψετε το πρόγραμμα PacePro. Η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει να λειτουργεί.

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 κατεβάσετε τμήματα Strava στη συσκευή quatix. 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 μενού τμημάτων από τον 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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα**.

5 Επιλέξτε ένα τμήμα.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Χρόνοι αγώνα** για να δείτε το χρόνο και τη μέση ταχύτητα ή τον μέσο ρυθμό για τον κορυφαίο χρήστη του τμήματος.
- Επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το τμήμα στον χάρτη.
- Επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.** για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου του τμήματος.

Αγώνας σε τμήμα

Τα τμήματα είναι εικονικές διαδρομές αγώνα. Μπορείτε να αγωνιστείτε σε ένα τμήμα και να συγκρίνετε την απόδοσή σας με προηγούμενες δραστηριότητες, με την απόδοση άλλων ατόμων, με συνδέσεις στο λογαριασμό Garmin Connect ή με άλλα μέλη των κοινοτήτων τρεξίματος ή ποδηλασίας. Μπορείτε να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριότητάς σας στο λογαριασμό Garmin Connect για να δείτε τη θέση του τμήματός σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν ο λογαριασμός Garmin Connect και ο λογαριασμός Strava είναι συνδεδεμένοι, η δραστηριότητά σας στέλνεται αυτόματα στο λογαριασμό Strava, ώστε να μπορείτε να ανασκοπήσετε τη θέση τμήματος.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πηγαίνετε για τρέξιμο ή ποδηλασία.

Όταν πλησιάζετε σε ένα τμήμα, εμφανίζεται ένα μήνυμα και μπορείτε να αγωνιστείτε στο τμήμα.

4 Ξεκινήστε να αγωνίζεστε στο τμήμα.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα όταν ολοκληρωθεί το τμήμα.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Τμήματα > Αυτόματη προσπάθεια**.

Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®

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

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Virtual Partner**.

6 Πληκτρολογήστε μια τιμή ρυθμού ή ταχύτητας.

7 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης Virtual Partner (προαιρετικά).

8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

9 Πατήστε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.

Ρύθμιση στόχου προπόνησης

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Ορισμός στόχου**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Μόνο απόσταση** για να επιλέξετε μια προκαθορισμένη απόσταση ή να πληκτρολογήσετε μια προσαρμοσμένη απόσταση.

- Επιλέξτε **Απόσταση και χρόνος** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και χρόνου.

- Επιλέξτε **Απόσταση και ρυθμός** ή **Απόσταση και ταχύτητα** για να επιλέξετε ένα στόχο απόστασης και ρυθμού ή ταχύτητας. Εμφανίζεται η οθόνη στόχου προπόνησης, όπου παρουσιάζεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας. Ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού βασίζεται στην τρέχουσα απόδοσή σας και στο χρόνο που απομένει.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου > Ναι** για να ακυρώσετε τον στόχο προπόνησης.

Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα

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

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Αγώνας σε δραστ..**

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Από ιστορικό** για να επιλέξετε από τη συσκευή σας μια δραστηριότητα που είχε καταγραφεί στο παρελθόν.

• Επιλέξτε **Ληφθέντα** για να επιλέξετε μια δραστηριότητα που είχε ληφθεί από το λογαριασμό Garmin Connect.

6 Επιλέξτε τη δραστηριότητα. Εμφανίζεται η οθόνη Virtual Partner όπου υποδεικνύεται ο εκτιμώμενος χρόνος τερματισμού σας.

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

8 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

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 στο ρολόι σας.

Το ρολόι διαθέτει μια γρήγορη ματιά ιστορικού για γρήγορη πρόσβαση στα δεδομένα δραστηριοτήτων σας.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Δραστηριότητες**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Πατήστε **START**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Όλα τα στατ.**

- Για να δείτε τον αντίκτυπο της δραστηριότητας στην αερόβια και αναερόβια φυσική σας κατάσταση, επιλέξτε **Training Effect**.

- Για να δείτε τον χρόνο σας σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί**.

- Για να επιλέξετε ένα γύρο και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε γύρο, πατήστε **Γύροι**.

- Για να επιλέξετε μια διαδρομή σκι ή σνόουμπορντ και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε διαδρομή, επιλέξτε **Διαδρομές**.

- Για να επιλέξετε ένα σετ ασκήσεων και να δείτε πρόσθετες πληροφορίες για κάθε σετ, πατήστε **Σετ**.

- Για να δείτε τη δραστηριότητα σε ένα χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.

- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της δραστηριότητας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.**

- Για να διαγράψετε την επιλεγμένη δραστηριότητα, πατήστε **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**.

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 **Προηγούμενο > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Ρεκόρ**.

3 Επιλέξτε άθλημα.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να διαγράψετε ένα ρεκόρ, επιλέξτε ένα ρεκόρ και επιλέξτε **Απαλοιφή του ρεκόρ > Ναι**.
- Για να διαγράψετε όλα τα ρεκόρ για το άθλημα, επιλέξτε **Απαλοιφή όλων των ρεκόρ > Ναι**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει τυχόν αποθηκευμένες δραστηριότητες.

Προβολή συνόλων δεδομένων

Μπορείτε να δείτε τα συνολικά δεδομένα απόστασης και χρόνου που είναι αποθηκευμένα στο ρολόι σας.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα**.

3 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 δραστηριότητας.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Σύνολα > Οδόμετρο**.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τα σύνολα του μετρητή.

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.

Εμφάνιση

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση του καντράν ρολογιού και τις λειτουργίες γρήγορης πρόσβασης στο μενού βρόχου γρήγορων ματιών και 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 εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ.

Μπορείτε να προσαρμόσετε την εμφάνιση και τις πληροφορίες της εικόνας ρολογιού ή να ενεργοποιήσετε μια εγκατεστημένη εικόνα ρολογιού Connect IQ.

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού**.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε σε προεπισκόπηση τις επιλογές του καντράν ρολογιού.

4 Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο ψηφιακό ή αναλογικό καντράν ρολογιού.

5 Πατήστε **START**.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ενεργοποιήσετε την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Εφαρμογή**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Καντράν**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των δεικτών για την εικόνα του αναλογικού ρολογιού, επιλέξτε **Δείκτες**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των αριθμών στο ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Διάταξη**.
- Για να αλλάξετε το στυλ των δευτερόλεπτων για το ψηφιακό ρολόι, επιλέξτε **Δευτερόλεπτα**.
- Για να αλλάξετε τα δεδομένα που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Δεδομένα**.
- Για να προσθέσετε ή να αλλάξετε ένα χρώμα έμφασης για την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα εφαρμογής**.
- Για να αλλάξετε το χρώμα των δεδομένων που εμφανίζονται στο καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **Χρώμα δεδ..**

- Για να αλλάξετε το χρώμα φόντου, επιλέξτε **Χρώμα φόντου**.
- Για να καταργήσετε το καντράν ρολογιού, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Γρήγορες ματιές

Το ρολόι σας διαθέτει προφορτωμένες γρήγορες ματιές που παρέχουν γρήγορες πληροφορίες. Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο. Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τις προσθέσετε στον βρόχο γρήγορων ματιών

Όνομα	Περιγραφή
Αλτίμετρο, Βαρόμετρο, Πυξίδα	Εμφανίζει συνδυασμένες πληροφορίες αλτίμετρου, βαρόμετρου και πυξίδας.
Εναλλακτικές ζώνες ώρας	Εμφανίζει την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας
Εγκλιματισμός στο υψόμετρο	Σε υψόμετρα πάνω από 800 μέτρα (2.625 πόδια), εμφανίζει γραφήματα που παρουσιάζουν διορθωμένες τιμές σε επίπεδο υψόμετρου για τις μέσες μετρήσεις παλμικού οξυμέτρου, τον ρυθμό αναπνοής και τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση για τις τελευταίες επτά ημέρες.
Υψομετρητής	Εμφανίζει το κατά προσέγγιση υψόμετρο με βάση τις μεταβολές πίεσης.
Βαρόμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα περιβαλλοντικής πίεσης με βάση το υψόμετρο.
Body Battery™	Όταν φοράτε τη συσκευή όλη μέρα, εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery και ένα γράφημα του επιπέδου σας τις τελευταίες ώρες
Ημερολόγιο	Εμφανίζει Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις Πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια Ηλεκτρονική πυξίδα.
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει τις Πληροφορίες θέσης του σκύλου σας, όταν έχετε πραγματοποιήσει σύζευξη μιας συμβατής συσκευής παρακολούθησης σκύλων με το ρολόι σας Instinct 2.
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 προσαρμόσιμο πρόγραμμα προπόνησης προπονητή Garmin στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Το Πρόγραμμα προσαρμόζεται σύμφωνα με το τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης, τις προτιμήσεις

	προπόνησης και χρονοδιαγράμματος, καθώς και την ημερομηνία του αγώνα.
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 πρόδοό σας αναφορικά με την επίτευξη των στόχων που έχετε θέσει.
Στοιχεία Ελέγχου inReach®	Σας επιτρέπει να στέλνετε μηνύματα στη συζευγμένη συσκευή inReach
Τελευταίο άθλημα	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας.
Τελευταία ποδηλασία Τελευταίο τρέξιμο Τελευταία κολύμβηση	Εμφανίζει μια μικρή σύνοψη της τελευταίας καταγεγραμμένης δραστηριότητας και του ιστορικού του καθορισμένου αθλήματος.
Φάση σελήνης	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, μαζί με τη φάση της σελήνης, βάσει της θέσης GPS σας.
Στοιχεία Ελέγχου μουσικής	Παρέχει Στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνό σας ή το ρολόι σας.
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 ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας

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 Αν εκτελείτε Υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
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.
Ύπνος	Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο ύπνου, μια βαθμολογία ύπνου και πληροφορίες σχετικά με τα στάδια ύπνου της προηγούμενης νύχτας.
Ηλιακή ένταση	Εμφανίζει ένα γράφημα της έντασης της ηλιακής απορροφούμενης ισχύος για τις τελευταίες 6 ώρες και τον μέσο όρο για την προηγούμενη εβδομάδα.
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. Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει το επίπεδο πίεσης, οι μετρήσεις πίεσης δεν καταγράφονται.
Ανατολή και δύση του ηλίου	Εμφανίζει τις ώρες ανατολής και δύσης του ήλιου, καθώς και το πολιτικό λυκαυγές.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει Δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
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 το ρολόι σας Instinct 2.

Καιρός	Εμφανίζει την Τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Συσκευή Xero®	Εμφανίζει Πληροφορίες θέσης λέιζερ όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με το ρολόι σας Instinct 2

Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών

Οι γρήγορες ματιές παρέχουν γρήγορη πρόσβαση σε δεδομένα υγείας, πληροφορίες δραστηριότητας, ενσωματωμένους αισθητήρες και πολλά άλλα. Όταν αντιστοιχίζετε το ρολόι σας, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα από το τηλέφωνό σας, όπως ειδοποιήσεις, καιρό και συμβάντα ημερολογίου.

1 Πατήστε **UP** ή **DOWN**.

Το ρολόι πραγματοποιεί κύλιση στον βρόχο γρήγορων ματιών και εμφανίζει τα δεδομένα σύνοψης για κάθε γρήγορη ματιά.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να κάνετε σάρωση για κύλιση ή να πατήσετε για να ορίσετε επιλογές.

2 Πατήστε **START** για να προβάλετε περισσότερες πληροφορίες.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Πατήστε **DOWN** για να προβάλετε λεπτομέρειες για μια γρήγορη ματιά.
- Πατήστε **START** για να δείτε πρόσθετες επιλογές και λειτουργίες για μια γρήγορη ματιά.

Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών

Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά του βρόχου γρήγορων ματιών, να αφαιρέσετε ματιές και να προσθέσετε νέες ματιές.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη θέση της γρήγορης ματιάς στον βρόχο.
- Επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε  για να αφαιρέσετε τη γρήγορη ματιά από τον βρόχο.
- Επιλέξτε **Προσθήκη** και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά για προσθήκη στον βρόχο.

Body Battery

Το ρολόι 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 το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

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 στήρνο. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics™. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, προκειμένου το ρολόι 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: Το ρολόι 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 στήρνο της Garmin.

Το ρολόι 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. Μια χαμηλότερη βαθμολογία υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.

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 απόδοσή 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): Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση για να υπολογίσει το FTP. Για μια ένδειξη μεγαλύτερης ακρίβειας, 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. Το ρολόι μετρά το επίπεδο γαλακτικού κατωφλίου χρησιμοποιώντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών και τον ρυθμό.

Αντοχή: Το ρολόι χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και τα δεδομένα καρδιακών παλμών για να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο. Μπορεί να προστεθεί ως οθόνη δεδομένων, ώστε να βλέπετε τη δυνητική αντοχή σας, καθώς και το υπόλοιπο της αντοχής σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις 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. 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 quatix χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στέρνο, για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2.

Η συσκευή έχει ξεχωριστές εκτιμήσεις μέγιστης VO2 για τρέξιμο και ποδηλασία. Για να λάβετε μια ακριβή εκτίμηση μέγιστης VO2, ρέπει να τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με GPS ή να κάνετε ποδήλατο με συμβατό μετρητή ισχύος σε μέτριο επίπεδο έντασης για αρκετά λεπτά.

Στη συσκευή, η εκτίμηση μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός, περιγραφή και θέση στη χρωματική ένδειξη.

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.



Μοβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Κακό

Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, 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. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2.

1 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.

2 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.

3 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε το START για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

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 στέρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι συζευγμένος με τη συσκευή *quatix*.

Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, 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 **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να επιλέξετε START για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας.

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 και το ιστορικό προπόνησης, για να παρέχει έναν χρόνο- στόχο για τον αγώνα. Το ρολόι 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 στο ρολόι σας να συγχρονίζει δραστηριότητες, πληροφορίες ιστορικού και δεδομένα από άλλες συσκευές.

-
- Marathon Prediction
- 3:19:13
- 3:23
- 3:20
- LAST 4 WEEKS

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Προβολή της Μεταβλητότητας καρδιακών παλμών και του επιπέδου πίεσης

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η Garmin συνιστά να μετράτε το επίπεδο πίεσης καθημερινά περίπου την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες.

- 1 Εάν χρειάζεται, πατήστε START και επιλέξτε Προσθήκη > Καταπ. ΜΚΡ για να προσθέσετε την εφαρμογή πίεσης στη λίστα εφαρμογών.
- 2 Επιλέξτε Ναι για να προσθέσετε την εφαρμογή στη λίστα αγαπημένων σας.
- 3 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε START, επιλέξτε Καταπ. ΜΚΡ και πατήστε START.
- 4 Σταθείτε ακίνητοι και ξεκουραστείτε 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.

Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος

Για να μπορέσετε να λάβετε την εκτίμηση λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP), πρέπει να αντιστοιχίσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στήρνο και έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας, καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.

Το ρολόι χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO2, για την εκτίμηση του FTP σας. Το ρολόι θα ανιχνεύσει αυτόματα το FTP σας κατά τη διάρκεια των διαδρομών σε σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς και ισχύ.

1 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά απόδοσης.

2 Πατήστε **START** για να δείτε λεπτομέρειες γρήγορης ματιάς.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την εκτίμηση για το FTP σας.

Η εκτίμηση για το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt

ανά χιλιόγραμμο, η ισχύς εξόδου σε Watt και μια θέση στον έγχρωμο μετρητή.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα.

Μωβ	Εξαιρετική
Μπλε	Άριστη
Πράσινο	Καλή
Πορτοκαλί	Μέτρια
Κόκκινο	Απροπονήτος

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 > Καθοδηγ. 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 καθοηγούμενη δοκιμή, ολοκληρώστε την αποθεραπεία, σταματήστε το χρονόμετρο και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα. Το FTP εμφανίζεται ως τιμή μετρημένη σε Watt ανά χιλιόγραμμο, 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.

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 προπονείστε ή πότε 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. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία

Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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 τρεξίματος 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.

Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο

Το ρολόι σας μπορεί να παρέχει εκτιμήσεις αντοχής σε πραγματικό χρόνο με βάση τα δεδομένα καρδιακών παλμών και την εκτίμηση μέγ. VO₂.

1 Πατήστε παρατεταμένα MENU.

2 Επιλέξτε Δραστηρ. & εφαρμογές.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου > Stamina.

6 Πατήστε UP ή DOWN για να αλλάξετε την τοποθεσία της οθόνης δεδομένων (προαιρετικά).

7 Πατήστε START για να επεξεργαστείτε το κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής (προαιρετικό).

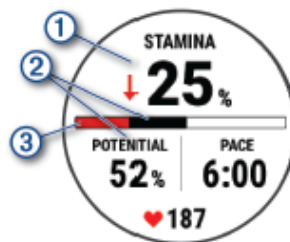
8 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

9 Πατήστε UP ή DOWN για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων. Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής.

Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.

Δυνητική αντοχή. Πραγματική αντοχή.

(1)	Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.
(2)	Δυνητική αντοχή.
(3)	Τρέχουσα αντοχή. Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται. Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή. Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.



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. Για τις μετρήσεις απόδοσης ποδηλασίας είναι απαραίτητη η χρήση αισθητηρίου καρδιακών παλμών και μετρητή ισχύος.

Αυτές οι εκτιμήσεις παρέχονται και υποστηρίζονται από την Firstbeat Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/performance-data/running.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι εκτιμήσεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Πρέπει να ολοκληρώσετε μερικές δραστηριότητες, ώστε το ρολόι 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.

Το ρολόι σας εμφανίζει τις διορθωμένες τιμές μέγ. VO2 για τη ζέστη 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: Το ρολόι 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. Το ρολόι σας εμφανίζει την κατανομή φορτίου των τελευταίων 4 εβδομάδων.

Χρόνος ανάκαμψης: Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον 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 προπονείστε 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, συμπεριλαμβάνοντας 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. Οι δραστηριότητες τρεξίματος σε εσωτερικό χώρο δεν παρέχουν εκτίμηση μέγιστης VO2, για να διατηρηθεί η ακρίβεια της τάσης του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να απενεργοποιήσετε την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες Ultra Run και ορεινό τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2.

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. Το ρολόι quatix 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 τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία εγκλιματισμού στη ζέστη είναι διαθέσιμη μόνο για δραστηριότητες με GPS και απαιτεί δεδομένα καιρού από το συνδεδεμένο τηλέφωνό σας.

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 προπονείστε.

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 σας 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.

Πληροφορίες για το 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. 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.

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. Η συσκευή ενημερώνει

τον χρόνο ανάκαμψής σας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας βάσει των μεταβολών στον ύπνο, στο άγχος, στη χαλάρωση και τη σωματική δραστηριότητα.

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.

Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας

Αν έχετε τραυματιστεί ή είστε άρρωστος, μπορείτε να κάνετε παύση της κατάστασης προπόνησης. Μπορείτε να συνεχίσετε την καταγραφή των δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης, αλλά η κατάσταση προπόνησης, η εστίαση του φορτίου προπόνησης, τα σχόλια ανάκαμψης και οι προτάσεις άσκησης θα είναι προσωρινά απενεργοποιημένες.

Μπορείτε να συνεχίσετε την κατάσταση προπόνησης, όταν είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε και πάλι την προπόνηση. Για βέλτιστα αποτελέσματα, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο μετρήσεις μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα.

1 Όταν θέλετε να θέσετε σε παύση την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:

- Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε

Επιλογές > Παύση κατάστ. προπόνησης.

- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης >**

> Παύση κατάστασης προπόνησης.

2 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

3 Όταν θέλετε να συνεχίσετε την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:

- Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε

Επιλογές > Συνέχιση κατάστ. προπόνησης.

- Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης >**

> Συνέχιση κατάστασης προπόνησης.

4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Στοιχεία ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σάς επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού.

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

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



	Ξυπνητήρι
	Λειτουργία πτήσης
	Αλτίμετρο
	Εναλλακτικές ζώνες ώρας
	Βοήθεια
	Βαρόμετρο
	Λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας
	Φωτεινότητα
	Μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

	Πυξίδα
	Μην ενοχλείτε
	Εύρεση τηλεφώνου
	Φακός
	Κλείδωμα πλήκτρων
	Στοιχεία ελέγχου μουσικής
	Τηλέφωνο
	Απενεργοποίηση
	Αποθήκευση θέσης
	Ορισμός ώρας με GPS
	Λειτουργία ύπνου
	Χρονόμετρο
	Συγχρονισμός
	Χρονόμετρα
	Πορτοφόλι

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 **Εμφάνιση > 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 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να προσθέσετε μια επιπλέον συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.

Χρήση του φακού LED

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συγκεκριμένη συσκευή μπορεί να διαθέτει φακό, ο οποίος μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αναβοσβήνει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Εάν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία σε έντονα φώτα ή φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τα μοντέλα quatix 7X Solar.

Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής των μπαταριών. Μπορείτε να μειώσετε τη φωτεινότητα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.

2 Επιλέξτε 

3 Εάν χρειάζεται, πατήστε **START** για να ανάψετε τον φακό.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα ή το χρώμα του φακού, πατήστε **UP** ή **DOWN**.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε γρήγορα **LIGHT** δύο φορές, για να ανάψετε τον φακό σε αυτήν τη ρύθμιση στο μέλλον.

• Για να προγραμματίσετε τον φακό να αναβοσβήνει σε επιλεγμένο μοτίβο, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Στροβοσκόπιο**, επιλέξτε μια λειτουργία και πατήστε **START**.

• Για να εμφανίσετε τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και να προγραμματίσετε τον φακό να αναβοσβήνει με μοτίβο κινδύνου, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Μοτίβο κινδύνου** και πατήστε **START**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης θα εμφανίζονται μόνο εάν έχουν διαμορφωθεί στην εφαρμογή Garmin Connect.

Χρήση της οθόνης φακού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η συγκεκριμένη συσκευή μπορεί να διαθέτει φακό, ο οποίος μπορεί να προγραμματιστεί ώστε να αναβοσβήνει σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα. Εάν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία σε έντονα φώτα ή φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τα μοντέλα quatix 7.

Η χρήση του φακού μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής των μπαταριών. Μπορείτε να μειώσετε τη φωτεινότητα, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.

2 Επιλέξτε 

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να αλλάξετε τη λειτουργία φακού.

4 Πατήστε **LIGHT** για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα.

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  .

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 το

3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασής 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, σύρετε το δάκτυλό σας για να επιλέξετε μια άλλη κάρτα (προαιρετικά).

5 Αν έχετε προσθέσει πολλές κάρτες στο πορτοφόλι Garmin Pay, επιλέξτε **DOWN** για να αλλάξετε κάρτα (προαιρετικό).

6 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.

7 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 

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 

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 quatix.

- 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 το ρολόι quatix που διαθέτετε, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

1 Από τη σελίδα της συσκευής quatix 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 το ρολόι quatix που διαθέτετε, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

Αισθητήρες και αξεσουάρ

Το ρολόι quatix έχει πολλούς εσωτερικούς αισθητήρες και μπορείτε να αντιστοιχίσετε επιπλέον ασύρματους αισθητήρες για τις δραστηριότητές σας.

Καρδ. παλ. καρπ.

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών.

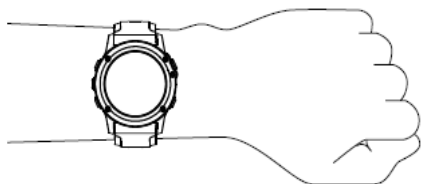
Το ρολόι είναι επίσης συμβατό με αισθητήρια καρδιακών παλμών στήθους. Αν είναι διαθέσιμα τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό και τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους κατά την έναρξη μιας δραστηριότητας, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τα δεδομένα καρδιακών παλμών στήθους.

Τοποθέτηση του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες.

Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.



Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare. • Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι 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 του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην 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 του ρολογιού, 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 το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Περιμένετε μέχρι το εικονίδιο  να παραμείνει 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 το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδ. παλ. καρπ.**

Κατάσταση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Η προεπιλεγμένη τιμή είναι Αυτόματα, η οποία χρησιμοποιεί αυτόματα το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, εκτός εάν αντιστοιχίσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Απενεργοποιώντας το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό, απενεργοποιείται επίσης ο αισθητήρας παλμικού οξυμέτρου από τον καρπό. Μπορείτε να εκτελέσετε μια μη αυτόματη μέτρηση από τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Κατά την κολύμβηση: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί το αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων κολύμβησης.

Ειδ.μη φυσ.καρδ.παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από μια τιμή-στόχο.

Μετάδοση δεδομ. ΚΠ: Μπορείτε να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή.

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 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδ. παλ. καρπ. > Ειδ.μη φυσ.καρδ.παλμών**.

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 το ρολόι δονείται.

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές. Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, ώστε να μεταδίδονται 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.

1 Ορίστε μια επιλογή:

• Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδ. παλ. καρπ. > Μετάδοση δεδομ. ΚΠ.**

• Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ανοίξετε το μενού στοιχείων ελέγχου και επιλέξτε **♥**.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου.

2 Πατήστε **START**.

Το ρολόι ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας με τη συμβατή συσκευή σας.

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

4 Πατήστε **STOP** για να σταματήσει η μετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

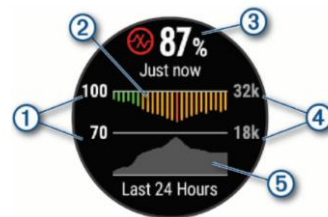
Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι σας 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 τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις. Όταν παραμένετε τελείως ακίνητοι, το ρολόι 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.

Στο ρολόι, 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.

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



Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

Η γρήγορη ματιά εμφανίζει το πιο πρόσφατο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου στο αίμα, ένα γράφημα των ωριαίων μέσων ενδείξεων για τις τελευταίες 24 ώρες και ένα γράφημα του υψομέτρου για τις τελευταίες 24 ώρες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κατά την πρώτη προβολή της γρήγορης ματιάς παλμικού οξυμέτρου, το ρολόι πρέπει να λάβει δορυφορικά σήματα για τον προσδιορισμό του υψομέτρου. Θα πρέπει να βγείτε έξω και να περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

1 Ενώ κάθεστε ή δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου.

2 Πατήστε **START** για να δείτε τις λεπτομέρειες της γρήγορης ματιάς και να ξεκινήσετε μια μέτρηση παλμικού οξυμέτρου.

3 Παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να λάβει μια ένδειξη κορεσμού οξυμέτρου, εμφανίζεται ένα μήνυμα αντί για ένα ποσοστό. Μπορείτε να το ελέγξετε ξανά μετά από μερικά λεπτά αδράνειας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα σας.

4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε ένα γράφημα των ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου των τελευταίων επτά ημερών.

Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Παλμικό οξύμετρο > Λειτ. Παλμικού οξυμέτρου**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να απενεργοποιήσετε τις αυτόματες μετρήσεις, επιλέξτε **Μη αυτόματος έλεγχος**.
- Για να ενεργοποιήσετε τις συνεχείς μετρήσεις ενώ κοιμάστε, επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- Για να ενεργοποιήσετε μετρήσεις ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας, επιλέξτε **Όλη την ημέρα**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ενεργοποίηση της λειτουργίας **Όλη την ημέρα** μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Πυξίδα

Το ρολόι διαθέτει πυξίδα 3 αξόνων με αυτόματη βαθμονόμηση. Η λειτουργία και η εμφάνιση της πυξίδας αλλάζουν ανάλογα με τη δραστηριότητά σας, εάν το GPS είναι ενεργοποιημένο και αν πραγματοποιείτε πλοήγηση σε έναν προορισμό. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο. Για γρήγορο άνοιγμα των ρυθμίσεων πυξίδας, μπορείτε να επιλέξετε **START** από τη γρήγορη ματιά πυξίδας.

Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

1 Από τη γρήγορη ματιά της πυξίδας, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Κλείδ. πορείας**.

3 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας και πατήστε **START**.

Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.

Ρυθμίσεις πυξίδας

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

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

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

Αναφορά Βορρά: Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας.

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

Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Το ρολόι 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 το **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.

Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά

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

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

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

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ορίσετε τον γεωγραφικό Βορρά ως κατεύθυνση αναφοράς για την πορεία, επιλέξτε

Πραγματικός.

- Για αυτόματη ρύθμιση της μαγνητικής απόκλισης για την τοποθεσία σας, επιλέξτε **Μαγνητική**.

- Για να ρυθμίσετε το πλέγμα Βορρά (000°) ως την αναφορά κατεύθυνσης πορείας, επιλέξτε **Πλέγμα**.

- Για χειροκίνητη ρύθμιση της τιμής μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και επιλέξτε **Τέλος**.

Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι 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. Μπορείτε να πατήσετε **START** από τις γρήγορες ματιές του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου για να ανοίξετε γρήγορα τις ρυθμίσεις του αλτιμέτρου ή του βαρόμετρου.

Ρυθμίσεις αλτίμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Αλτίμετρο**.

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

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

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

Υψόμετρο: Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για το υψόμετρο.

Ρύθμιση του βαρομετρικού Αλτίμετρου

Το ρολόι 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 το **MENU**.

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

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Αυτόματη βαθμονόμηση** και ορίστε μια επιλογή.

- Για να εισαγάγετε το τρέχον υψόμετρο μη αυτόματα, επιλέξτε **Βαθμονόμηση > Μη αυτόματη εισαγωγή**.

- 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 βαρόμετρου

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Βαρόμετρο**.

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

Γράφημα: Ρυθμίζει την κλίμακα χρόνου για το χάρτη στη γρήγορη ματιά βαρόμετρου.

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

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

Πίεση: Ρυθμίζει τον τρόπο εμφάνισης των δεδομένων πίεσης από το ρολόι.

Βαθμονόμηση του βαρόμετρου

Το ρολόι 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 το **MENU**.

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

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να συμπληρώσετε το τρέχον υψόμετρο και την τρέχουσα πίεση στο επίπεδο της θάλασσας (προαιρετικό), επιλέξτε **Μη αυτόματη εισαγωγή**.
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το ψηφιακό υψομετρικό μοντέλο, επιλέξτε **Χρήση DEM**.
- Για αυτόματη βαθμονόμηση από το σημείο εκκίνησης GPS, επιλέξτε **Χρήση GPS**.

Ασύρματοι αισθητήρες

Το ρολόι σας μπορεί να αντιστοιχιστεί και να χρησιμοποιηθεί με ασύρματους αισθητήρες ANT+ ή αισθητήρες Bluetooth. Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων.

Εάν το ρολόι σας συνοδεύεται από αισθητήρα, έχουν ήδη αντιστοιχιστεί. Για πληροφορίες σχετικά με τη συμβατότητα και την αγορά ενός συγκεκριμένου αισθητήρα Garmin ή για να δείτε το εγχειρίδιο κατόχου, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Αισθητήρες μπαστούνιων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστούνιων γκολφ Approach CT10 για να Παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστούνιού.
DogTrack	Σας επιτρέπει να λαμβάνετε δεδομένα από μια συμβατή συσκευή χειρός εντοπισμού σκύλου.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να Εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας Instinct σε μια Συμβατή συσκευή Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή για ένα τρίαθλο.

Εξωτερικό Αισθητήριο ΚΠ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το εξωτερικό αισθητήριο καρδιακών παλμών, όπως το HRM-Pro™ ή HRM-Dual™, και να δείτε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας.
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να Ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας tactix
Αισθητήρας βημάτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα βημάτων για να καταγράψετε τον ρυθμό και την απόσταση αντί για το GPS, όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους προπόνησης ή όταν το σήμα του GPS είναι ασθενές.
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή σας inReach χρησιμοποιώντας το ρολόι σας Instinct.
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.
O2 μιών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα οξυγόνου σε μύες, για να δείτε δεδομένα αιμοσφαιρίνης και κορεσμού οξυγόνου σε μύες ενώ προπονείστε.
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν μετρητή ισχύος, όπως Rally™ και Vector™, για να δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να Προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας ή χρησιμοποιήστε Ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος
Ραντάρ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ραντάρ καθρέπτη ποδηλάτου Varia για τη βελτίωση της επίγνωσης της κατάστασης και την αποστολή ειδοποιήσεων σχετικά με τα οχήματα που πλησιάζουν.
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας.
Αλλαγή ταχυτήτων	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι tactix εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Shimano Di2	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρονικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων Shimano® Di2™ για να εμφανίσετε πληροφορίες αλλαγής

	ταχυτήτων κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής. Όταν ο αισθητήρας βρίσκεται σε λειτουργία ρύθμισης, στο ρολόι tactix
Έξυπνο Όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή προπόνηση.
Ταχύτητα/ Συχνότητα πεταλιάς	Μπορείτε να Συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλάτό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας
Tempe	Μπορείτε να Προσαρτήσετε τον αισθητήρα θερμοκρασίας tempe™ σε ένα σταθερό λουρί ή βρόχο όπου θα είναι εκτεθειμένος στον ατμοσφαιρικό αέρα, προκειμένου να παρέχει μια σταθερή πηγή με ακριβή δεδομένα θερμοκρασίας.
VIRB	Η λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB σας επιτρέπει να ελέγχετε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας το ρολόι σας
Θέσεις Λέιζερ XERO	Μπορείτε να προβάλετε και να μοιραστείτε πληροφορίες θέσης λέιζερ από μια συσκευή Xero

Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζευξέτε το ρολόι με τον αισθητήρα. Εάν ο αισθητήρας διαθέτει τεχνολογία ANT+ και τεχνολογία Bluetooth, η Garmin συνιστά τη σύζευξη μέσω της τεχνολογίας ANT+. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

1 Εάν πραγματοποιείτε σύζευξη ενός αισθητηρίου καρδιακών παλμών, φορέστε το αισθητήριο καρδιακών παλμών.

Το αισθητήριο καρδιακών παλμών δεν στέλνει και δεν λαμβάνει δεδομένα μέχρι να την φορέσετε.

2 Πλησιάστε το ρολόι σε απόσταση έως 3 m (10 ft) από τον αισθητήρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Διατηρήστε απόσταση 10 μέτρων (33 ποδιών) από άλλους ασύρματους αισθητήρες κατά την αντιστοίχιση.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

4 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Αναζήτηση όλων των αισθητήρων**.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Όταν ο αισθητήρας συζευχθεί με το ρολόι σας, η κατάσταση του αισθητήρα αλλάζει από Αναζήτηση... σε Έχει συνδεθεί. Τα δεδομένα αισθητηρίου εμφανίζονται στον βρόχο οθόνης δεδομένων ή σε ένα προσαρμοσμένο πεδίο δεδομένων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων.

Δυναμική τρεξίματος

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη συμβατή σας συσκευή quatix που είναι αντιστοιχισμένη με το αξεσουάρ HRM-Pro 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 πάτημα 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

Για να μπορέσετε να προβάλετε τη δυναμική τρεξίματος, πρέπει να φορέσετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Pro, και να το αντιστοιχίσετε με τη συσκευή σας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.

5 Επιλέξτε **Οθόνες δεδομένων > Προσθήκη νέου**.

6 Επιλέξτε μια οθόνη δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οθόνες δυναμικής τρεξίματος δεν είναι διαθέσιμες για όλες τις δραστηριότητες.

7 Πηγαίνετε για τρέξιμο.

8 Επιλέξτε **UP** ή **DOWN** για να ανοίξετε μια οθόνη δυναμικής τρεξίματος, για να δείτε τις μετρήσεις σας.

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-Pro.

Τα αξεσουάρ με δυναμική τρεξίματος έχουν το σύμβολο  στην πρόσοψη της μονάδας.

- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με τη συσκευή quatix, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRMPro, αντιστοιχίστε με τη συσκευή quatix χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+ και όχι την τεχνολογία Bluetooth.
- 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.

Τηλεχειρισμός inReach

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

Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στον βρόχο γρήγορων ματιών.

1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή inReach.

2 Στο ρολόι quatix, πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά inReach.

3 Πατήστε **START** για να αναζητήσετε τη συσκευή σας inReach.

4 Πατήστε **START** για να συζεύξετε τη συσκευή σας inReach.

5 Πατήστε **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, πατήστε **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, πατήστε **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.

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 VIRB* για περισσότερες πληροφορίες.

1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.

2 Συζευξτε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας quatix.

Η γρήγορη ματιά VIRB προστίθεται αυτόματα στον βρόχο γρήγορων ματιών.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να δείτε τη γρήγορη ματιά 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 quatix.

- 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 quatix.

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

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

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

5 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

6 Επιλέξτε **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 quatix.

- 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**.

Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Xero.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Θέσεις λείζερ XERO > Θέσεις λείζερ**.

Στη διάρκεια δραστηριότητας: Επιτρέπει την εμφάνιση των πληροφοριών θέσης λείζερ από μια συμβατή, αντιστοιχισμένη συσκευή Xero στη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Λειτουργία κοινής χρήσης: Επιτρέπει τη δημόσια κοινή χρήση των πληροφοριών θέσης λείζερ ή την ιδιωτική μετάδοσή τους.

Χάρτης

Η συσκευή σας μπορεί να εμφανίζει διάφορους τύπους δεδομένων χάρτη Garmin, συμπεριλαμβανομένων τοπογραφικών περιγραμμάτων, κοντινών σημείων ενδιαφέροντος, χαρτών

χιονοδρομικών κέντρων και γηπέδων γκολφ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαχ. χαρτών για να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών ή να διαχειριστείτε την αποθήκευση χαρτών.

Για να αγοράσετε πρόσθετα δεδομένα χάρτη και να προβάλετε πληροφορίες συμβατότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/maps.

Το  αντιπροσωπεύει την τοποθεσία σας στον χάρτη. Κατά την πλοήγηση προς έναν προορισμό, η πορεία σας επισημαίνεται με μια γραμμή στον χάρτη.

Προβολή του χάρτη

1 Πηγαίνετε σε εξωτερικό χώρο και ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS.

2 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη του χάρτη.

3 Ορίστε μια επιλογή για μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη:

- Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη, πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε τα σταυρονήματα και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.
- Για να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά, κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Μετακίνηση/ Ζουμ** και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/ σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε **START**.

4 Πατήστε παρατεταμένα το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.

Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη

Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε τοποθεσία στον χάρτη. Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τοποθεσία ή να ξεκινήσετε την πλοήγηση σε αυτήν.

1 Από το χάρτη, ορίστε μια επιλογή:

- Για να χρησιμοποιήσετε την οθόνη αφής, πατήστε τον χάρτη, πατήστε και σύρετε για να τοποθετήσετε τα σταυρονήματα και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.
- Για να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ** και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/ σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε **START**.

2 Κάντε μετατόπιση και μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη για να κεντράρετε την τοποθεσία στα σταυρονήματα.

3 Πατήστε παρατεταμένα το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.

4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε ένα κοντινό σημείο ενδιαφέροντος.

5 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 Around Me

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Around Me για να πλοηγηθείτε σε κοντινά σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι πρέπει να περιλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος για πλοήγηση προς αυτά.

1 Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Γύρω από εμένα**. Στον χάρτη εμφανίζονται εικονίδια που υποδεικνύουν σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να επισημάνετε ένα τμήμα του χάρτη.

4 Πατήστε **START**.

Στο επισημασμένο τμήμα του χάρτη εμφανίζεται μια λίστα με σημεία ενδιαφέροντος και σημεία.

5 Επιλέξτε μια τοποθεσία.

6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσετε την πλοήγηση προς την τοποθεσία, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για να προβάλετε την τοποθεσία στον χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
- Για να δείτε πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία, επιλέξτε **Ανασκόπηση**.

Ρυθμίσεις χάρτη

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις χάρτη για συγκεκριμένες δραστηριότητες αντί να χρησιμοποιήσετε τις ρυθμίσεις συστήματος.

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης**.

Διαχ. χαρτών: Εμφανίζει τις ληφθείσες εκδόσεις χάρτη και σας επιτρέπει να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών.

Θέμα χάρτη: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας.

Προσανατολισμός: Ρυθμίζει τον προσανατολισμό του χάρτη.

Η επιλογή Προς Βορρά εμφανίζει τον Βορρά στο επάνω μέρος της οθόνης. Η επιλογή Προς πορεία εμφανίζει την τρέχουσα κατεύθυνση πορείας στο επάνω μέρος της οθόνης.

Θέσεις χρήστη: Εμφανίζει ή αποκρύπτει αποθηκευμένες θέσεις στο χάρτη.

Τμήματα: Εμφανίζει ή αποκρύπτει τμήματα διαδρομής, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Καμπύλες: Εμφανίζει ή αποκρύπτει γραμμές περιγραμμάτων στο χάρτη.

Αρχ. καταγ. διαδ.: Εμφανίζει ή αποκρύπτει το αρχείο καταγραφής ή τη διαδρομή που έχετε διανύσει, ως έγχρωμη γραμμή στο χάρτη.

Χρώμα διαδρομής: Αλλάζει το χρώμα του αρχείου καταγραφής.

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

Κλειδωμά σε δρόμο: Κλειδώνει το εικονίδιο θέσης που αναπαριστά τη θέση σας στο χάρτη, στην πλησιέστερη οδό.

Λεπτομέρεια: Ορίζει το επίπεδο των λεπτομερειών που εμφανίζονται στο χάρτη. Η εμφάνιση περισσότερων λεπτομερειών μπορεί να επιβραδύνει την επανασχεδίαση του χάρτη.

Ναυτικό: Ρυθμίζει το χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη ναυτική λειτουργία.

Επαναφορά θέματος: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις θέματος χάρτη ή θέματα που έχουν διαγραφεί από το ρολόι.

Διαχείριση χαρτών

Όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi®, μπορείτε να κάνετε λήψη χαρτών για επιπλέον περιοχές. Μπορείτε επίσης να καταργήσετε χάρτες για να αυξήσετε τον διαθέσιμο χώρο αποθήκευσης της συσκευής.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών**.

3 Επιλέξτε μια κατηγορία χάρτη.

4 Ορίστε μια επιλογή:

• Για λήψη ενός χάρτη, επιλέξτε **Προσθ. χάρτη**, επιλέξτε χάρτη, πατήστε **START** και επιλέξτε **Λήψη**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να αποφευχθεί η εξάντληση της μπαταρίας, το ρολόι θέτει στην ουρά τη λήψη του χάρτη για αργότερα και η λήψη ξεκινά όταν συνδέσετε το ρολόι σε μια εξωτερική πηγή ρεύματος.

• Για να καταργήσετε έναν χάρτη, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε **START** και επιλέξτε **Κατάργηση**.

Θέματα χάρτη

Μπορείτε να αλλάξετε το θέμα του χάρτη, ώστε να εμφανίζονται δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας. Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης > Θέμα χάρτη**.

Κανένα: Χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις χάρτη συστήματος, χωρίς να εφαρμόζεται επιπλέον θέμα.

Ναυτικό: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη λειτουργία ναυσιπλοΐας.

Υψηλή αντίθεση: Ο χάρτης εμφανίζει δεδομένα με υψηλότερη αντίθεση, τα οποία είναι περισσότερο ευδιάκριτα σε πιο δύσκολα περιβάλλοντα.

Dark: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα με σκούρο φόντο, για καλύτερη ορατότητα τη νύχτα.

Δημοτικότητα: Επισημαίνει τους πιο δημοφιλείς δρόμους ή μονοπάτια στον χάρτη.

Σκι αναψυχής: Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει τα πιο σχετικά δεδομένα σκι με μια ματιά.

Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον τρόπο εμφάνισης του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Χάρτης > Ναυτικό**.

Βυθομετρήσεις σημείων: Ενεργοποιεί τις μετρήσεις βάθους στο γράφημα.

Τομείς φανού: Εμφανίζει και διαμορφώνει την εμφάνιση φωτεινών τομέων στο γράφημα.

Σύνολο συμβόλων: Ρυθμίζει τα σύμβολα του χάρτη στη λειτουργία ναυσιπλοΐας. Η επιλογή NOAA εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας.

Η επιλογή Διεθνής κουζίνα εμφανίζει τα σύμβολα του γραφήματος της Διεθνούς Ένωσης Αρχών Φάρων.

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη

Εάν έχετε πολλούς χάρτες εγκατεστημένους στη συσκευή σας, μπορείτε να επιλέξετε τα δεδομένα χάρτη που θα εμφανίζονται στο χάρτη.

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

2 Επιλέξτε **Χάρτης**.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις χαρτών.

5 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαμόρφωση χαρτών**.

6 Επιλέξτε έναν χάρτη για να ενεργοποιηθεί ο διακόπτης εναλλαγής για την εμφάνιση ή απόκρυψη των δεδομένων του χάρτη.

Μουσική

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ενότητα αφορά τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι quatix που διαθέτετε.

- Μουσική παρόχου τρίτου μέρους
- Προσωπικό περιεχόμενο ήχου
- Μουσική αποθηκευμένη στο τηλέφωνό σου

Σε ένα ρολόι quatix, μπορείτε να πραγματοποιήσετε λήψη περιεχομένου ήχου στο ρολόι σας από τον υπολογιστή σας ή από έναν τρίτο πάροχο, ώστε να μπορείτε να το ακούτε όταν δεν έχετε κοντά σας το τηλέφωνό σας. Για να ακούσετε το περιεχόμενο ήχου που είναι αποθηκευμένο στο ρολόι σας, μπορείτε να συνδέσετε ακουστικά με τεχνολογία Bluetooth.

Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε αρχεία μουσικής ή άλλου 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 .

2 Επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.

3 Επιλέξτε **Μουσική > Πάροχοι μουσικής**.

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 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.

4 Επιλέξτε έναν συνδεδεμένο πάροχο.

5 Επιλέξτε μια λίστα αναπαραγωγής ή ένα άλλο στοιχείο για λήψη στο ρολόι.

6 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε **BACK** μέχρι να σας ζητηθεί να κάνετε συγχρονισμό με την υπηρεσία. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λήψη περιεχομένου ήχου μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την μπαταρία. Ίσως χρειαστεί να συνδέσετε το ρολόι με εξωτερική πηγή τροφοδοσίας στην περίπτωση που η στάθμη της μπαταρίας είναι χαμηλή.

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 .m4a, σε μια συσκευή quatix από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/musicfiles.

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 quatix 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 Εάν είναι απαραίτητο, 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 τηλέφωνό σας, επιλέξτε **Ρύθ. σε τηλ..**
- Για να ακούσετε μουσική από τρίτο πάροχο, επιλέξτε το όνομα του παρόχου και μια λίστα αναπαραγωγής.

5 Επιλέξτε το

Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή 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 στο ρολόι quatix που διαθέτετε, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth.

1 Τα ακουστικά πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση 2 m (6,6 ft) από το ρολόι σας.

2 Ενεργοποιήστε τη λειτουργία σύζευξης στα ακουστικά.

3 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.

4 Επιλέξτε **Μουσ > Ακουστικά > Προσθήκη 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 **Μουσ** > **Ήχος**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας, όταν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση με το συμβατό σας τηλέφωνο.

Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

Δυνατότητες Συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας quatix, όταν πραγματοποιείτε σύζευξη μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

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

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

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

1 Από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

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

- Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, επιλέξτε **Ναι** όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.
- Αν είχατε Προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα** > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

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

- Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που αντιστοιχίζετε μια συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορείτε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού με ένα συμβατό τηλέφωνο.

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

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

3 Επιλέξτε **Γενική χρήση ή Στη διάρκεια δραστηριότητας**.

4 Επιλέξτε έναν τύπο ειδοποίησης.

5 Επιλέξτε την κατάσταση, τον ήχο και τη δόνηση που προτιμάτε.

6 Πατήστε **BACK**.

7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις απορρήτου και λήξης χρονικού ορίου που προτιμάτε.

8 Πατήστε **BACK**.

9 Επιλέξτε **Υπογραφή** για να προσθέσετε μια υπογραφή στις απαντήσεις μηνυμάτων κειμένου.

Προβολή ειδοποιήσεων

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

2 Πατήστε **START**.

3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

4 Πατήστε **START** για περισσότερες επιλογές.

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

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι quatix εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε 

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

- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε 

- 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: Για να στείλετε μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, πρέπει να είστε συνδεδεμένοι σε ένα συμβατό τηλέφωνο Android™ που χρησιμοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για συμβατά τηλέφωνα Android.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι σας, μπορείτε να στέλνετε μια γρήγορη απάντηση από μια λίστα μηνυμάτων. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα μηνύματα στην εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας.

Ενδέχεται να ισχύουν οι συνηθισμένοι περιορισμοί και οι χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου του παρόχου και του προγράμματός σας.

Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις χρεώσεις ή τους περιορισμούς μηνυμάτων κειμένου.

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

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

3 Πατήστε **START**.

4 Επιλέξτε **Απάντηση**.

5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου SMS.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι quatix που διαθέτετε.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.

- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις >**

Ειδοποιήσεις.

Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth 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 το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι quatix που διαθέτετε.

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

Ενεργοποίηση και Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο

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

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Ειδοποιήσεις**.

Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη συσκευή quatix, ώστε να αναπαράγει ενθαρρυντικές ανακοινώσεις κατάστασης κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής τρεξίματος ή κάποιας άλλης δραστηριότητας. Τα

ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά μέσω της τεχνολογίας Bluetooth, εάν διατίθεται. Διαφορετικά, τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο smartphone που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, η συσκευή ή το smartphone θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο για την αναπαραγωγή της ανακοίνωσης.

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 ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ηχητικό μήνυμα

Ειδοποίηση γύρου είναι ενεργοποιημένο από προεπιλογή.

- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοποίηση ρυθμού/ταχύτητας**.

- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοπ. καρδιακ. παλμών**.

- Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.

- Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε την αντίστροφη μέτρηση, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause, επιλέξτε **Συμβάντα αντίσ. μέτρ..**

- Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων άσκησης ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.

- Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων δραστηριότητας ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοπ.δραστηριότ..**

- 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**.

Wi-Fi Συνδεδεμένες λειτουργίες

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

Πρέπει να συνδέσετε το ρολόι σας στην εφαρμογή Garmin Connect του τηλεφώνου σας ή στην εφαρμογή Garmin Express του υπολογιστή σας για να συνδεθείτε σε ένα δίκτυο Wi-Fi.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Τα δικά μου > Προσθήκη δικτύου**.

Το ρολόι εμφανίζει μια λίστα με τα κοντινά δίκτυα Wi-Fi.

3 Επιλέξτε ένα δίκτυο.

4 Αν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε τον κωδικό πρόσβασης για το δίκτυο. Το ρολόι συνδέεται στο δίκτυο και το δίκτυο προστίθεται στη λίστα αποθηκευμένων δικτύων.

Το ρολόι επανασυνδέεται σε αυτό το δίκτυο αυτόματα όταν είναι εντός εμβέλειας.

Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή

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

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας στο Garmin Connect. Το Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε συμβάντα του ενεργού τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές, κολύμβηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας (garmin.com/connectapp) ή να μεταβείτε στη διεύθυνση connect.garmin.com.

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

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, συμπεριλαμβανομένων του χρόνου, της απόστασης, του υψομέτρου, των καρδιακών παλμών, των θερμίδων που καταναλώσατε, του ρυθμού βημάτων, της δυναμικής τρεξίματος, μια υπερκείμενη προβολή χάρτης, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμοσμένες αναφορές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ορισμένα δεδομένα απαιτείται κάποιο προαιρετικό αξεσουάρ, όπως η συσκευή παρακολούθησης καρδιακών παλμών. Προγραμματισμός της προπόνησής σας: Μπορείτε να επιλέξετε ένα στόχο φυσικής κατάστασης και να φορτώσετε ένα από τα ημερήσια προγράμματα προπόνησης.

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 το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect

Μετά τη σύζευξη του ρολογιού σας με το τηλέφωνο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να αποστείλετε όλα τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

1 Επαληθεύστε ότι η εφαρμογή Garmin Connect εκτελείται στο τηλέφωνό σας.

2 Τοποθετήστε το ρολόι σας σε απόσταση έως 10 m (30 ft.) από το τηλέφωνό σας.

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect και τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο. Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect.



Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας

Η εφαρμογή Garmin Express συνδέει το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect μέσω υπολογιστή.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Express για να αποστείλετε τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και για να στείλετε δεδομένα, όπως ασκήσεις ή προγράμματα προπόνησης, από τον ιστότοπο Garmin Connect στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε μουσική στο ρολόι σας. Μπορείτε, επίσης, να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού και να διαχειριστείτε τις εφαρμογές σας Connect IQ.

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

2 Μεταβείτε στη 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.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

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

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

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.

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

Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε λειτουργίες Connect IQ στο ρολόι σας από την Garmin και άλλους παρόχους μέσω της εφαρμογής Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας με καντράν ρολογιού, εφαρμογές συσκευής, πεδία δεδομένων και παρόχους μουσικής.

Watch Faces: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε την εμφάνιση του ρολογιού.

Device Apps: Προσθέτουν διαδραστικές λειτουργίες στο ρολόι σας, όπως γρήγορες ματιές και νέους τύπους δραστηριοτήτων εξωτερικού χώρου και φυσικής κατάστασης.

Data Fields: 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.

Music: Προσθέστε παρόχους μουσικής στο ρολόι σας.

Λήψη λειτουργιών του Connect IQ

Για να μπορέσετε να κάνετε λήψη λειτουργιών από την εφαρμογή Connect IQ, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού quatix με το τηλέφωνό σας.

1 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Connect IQ.

2 Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το ρολόι 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 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 τηλέφωνό σας (garmin.com/exploreapp) 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 42.000 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 τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών (garmin.com/golfapp).

Σύνδεση στην εφαρμογή Garmin Pilot™

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Pilot για να δημιουργήσετε σχέδια πτήσης και να τα στείλετε στο ρολόι quatix. Η εφαρμογή Garmin Pilot είναι διαθέσιμη για ορισμένες κινητές συσκευές. Μπορείτε να βρείτε στοιχεία διαθεσιμότητας και συμβατότητας σχετικά με την κινητή συσκευή σας στο αντίστοιχο κατάστημα εφαρμογών.

Το ρολόι quatix συνδέεται με την εφαρμογή Garmin Pilot μέσω τεχνολογίας Συνδεσιμότητα 265 Bluetooth. Για πληροφορίες συμβατότητας, επισκεφθείτε το www.garmin.com/ble.

1 Αντιστοιχίστε το τηλέφωνό σας με το ρολόι quatix.

2 Από το κατάστημα εφαρμογών του τηλεφώνου σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Pilot.

3 Συνδεθείτε στην εφαρμογή Garmin Pilot χρησιμοποιώντας τα διαπιστευτήρια εισόδου στον λογαριασμό Garmin.

4 Στην εφαρμογή Garmin Pilot, πατήστε Home > Connex > All Devices και κατόπιν επιλέξτε το ρολόι σας.

Προφίλ χρήστη

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

Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας

Μπορείτε να ενημερώσετε τις ρυθμίσεις σχετικά με το φύλο, την ημερομηνία γέννησης, το ύψος, το βάρος, τον καρπό, τη ζώνη καρδιακών παλμών, τη ζώνη ισχύος και την τιμή κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS).

Η συσκευή χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

1 Πατήστε παρατεταμένα το MENU.

2 Επιλέξτε Προφίλ χρήστη.

3 Ορίστε μια επιλογή.

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.

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.

Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών

Το ρολόι 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 το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

1 Πατήστε παρατεταμένα MENU.

2 Επιλέξτε Προφίλ χρήστη > Καρδιακοί παλμοί.

3 Επιλέξτε Μέγιστοι ΚΠ > Μέγιστοι ΚΠ και πληκτρολογήστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

4 Επιλέξτε Κατώφ. γαλ. οξ. > Κατώφ. γαλ. οξ. 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 καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

5 Επιλέξτε ΚΠ κατά την ανάπαυση > Ορ.προσαρμ. τιμ. και πληκτρολογήστε τους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ηρεμίας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους μέσους καρδιακούς παλμούς σε κατάσταση ανάπαυσης που μετρώνται από το ρολόι 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 σας.
- 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 στήρνο.
- 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 αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης

3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση 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 ζώνες ισχύος χρησιμοποιούν προεπιλεγμένες τιμές 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**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 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.
- 6 Επιλέξτε **Αυτόματη ανίχνευση FTP** για αυτόματη ανίχνευση του FTP σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- 7 Επιλέξτε **FTP** και εισαγάγετε την τιμή FTP.
- 8 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 9 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, το ρολόι quatix πρέπει να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, επισκεφτείτε τη διεύθυνση garmin.com/safety.

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

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

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, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

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 το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε συμβατό τηλέφωνο 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 ασφάλειας και παρακολούθησης.

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .

2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές επείγουσας ανάγκης > Προσθήκη επαφών 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 quatix.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **Ανίχνευση συμβάντος**.

3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα GPS.

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

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι quatix και το τηλέφωνό σας είναι συνδεδεμένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα email με το όνομα και τη θέση GPS σας στις επαφές επείγουσας ανάγκης. Έχετε στη διάθεσή σας 15 δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Αίτημα βοήθειας

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

1 Πατήστε παρατεταμένα το **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 quatix. 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 quatix.

2 Αντιστοιχίστε το smartphone σας με τη συσκευή quatix.

3 Στη συσκευή quatix, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** >

GroupTrack > **Εμφάνιση στο χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.

4 Από το μενού ρυθμίσεων της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση**

> **LiveTrack** >  > **Ρυθμίσεις** > **GroupTrack**.

5 Επιλέξτε **Όλες οι συνδέσεις**.

6 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.

7 Στη συσκευή quatix, ξεκινήστε μια δραστηριότητα.

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Στον χάρτη, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **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 σας 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 quatix 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 **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **GroupTrack**.

Εμφάνιση στο χάρτη: Επιτρέπει την προβολή συνδέσεων στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Τύποι δραστηριότητας: Επιτρέπει την επιλογή των τύπων δραστηριότητας που εμφανίζονται στην οθόνη χάρτη κατά τη διάρκεια μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack.

Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Υγεία & ευεξία**.

Καρδιακοί παλμοί: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Λειτ. παλμικού οξυμέτρου: Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης.

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

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

Για περισσότερες λεπτομέρειες και ακρίβεια, μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα στη συσκευή σας.

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 πρόδοό σας προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου.

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

Χρήση της ειδοποίησης Μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η ειδοποίηση μετακινήσεων 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. Πηγαίνετε μια σύντομη βόλτα (διάρκειας τουλάχιστον δύο λεπτών), για να επαναφέρετε την ειδοποίηση μετακινήσεων.

Λεπτά έντασης

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

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι 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

Το ρολόι quatix υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια Χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι 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 στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. 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 Αποστείλτε 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.

Πλοήγηση

Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου.

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

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Αποθηκ.θέσεις**.

3 Επιλέξτε μια αποθηκευμένη θέση.

4 Ορίστε μια επιλογή για προβολή ή επεξεργασία των λεπτομερειών τοποθεσίας.

Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου

Μπορείτε να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας χρησιμοποιώντας συντεταγμένες διπλού δικτύου για να πλοηγηθείτε ξανά στην ίδια θέση αργότερα.

1 Προσαρμόστε ένα κουμπί ή έναν συνδυασμό κουμπιών για τη λειτουργία **Διπλό πλέγμα**.

2 Κρατήστε πατημένο το κουμπί ή τον συνδυασμό κουμπιών που προσαρμόσατε, για να αποθηκεύσετε μια θέση διπλού δικτύου.

3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.

4 Πατήστε **START** για να αποθηκεύσετε τη θέση.

5 Εάν χρειάζεται, πατήστε **DOWN** για να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες θέσης.

Πλοήγηση σε προορισμό

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

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση**.

5 Επιλέξτε κατηγορία.

6 Ακολουθήστε τις οδηγίες στα μηνύματα που εμφανίζονται στην οθόνη, για να επιλέξετε προορισμό.

7 Επιλέξτε **Μετάβαση σε**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

8 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος

Εάν τα δεδομένα χάρτη που είναι εγκατεστημένα στο ρολόι σας συμπεριλαμβάνουν σημεία ενδιαφέροντος, μπορείτε να πλοηγηθείτε σε αυτά.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σημεία ενδιαφέρ**. Και επιλέξτε μια κατηγορία.

Θα εμφανιστεί μια λίστα με τα σημεία ενδιαφέροντος που βρίσκονται κοντά στην τρέχουσα τοποθεσία σας.

5 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να κάνετε αναζήτηση κοντά σε διαφορετική τοποθεσία, επιλέξτε **Αναζήτηση κοντά σε** και επιλέξτε μια τοποθεσία.

- Για να αναζητήσετε ένα σημείο ενδιαφέροντος κατά όνομα, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει ορθογραφίας** και εισαγάγετε όνομα.

6 Επιλέξτε ένα σημείο ενδιαφέροντος από τα αποτελέσματα αναζήτησης.

7 Επιλέξτε **Μετάβαση**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

8 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

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 **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.

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**.

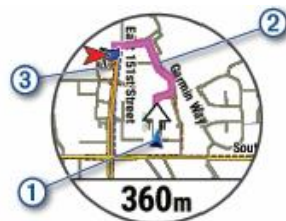
2 Επιλέξτε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή:

- 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 οδηγίες στροφή προς στροφή.

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



Προβολή οδηγιών πορείας

Μπορείτε να δείτε μια λίστα με οδηγίες στροφή προς στροφή για την πορεία σας.

1 Κατά την πλοήγηση σε πορεία, πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**. Εμφανίζεται μια λίστα με οδηγίες στροφή προς στροφή.

3 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες οδηγίες.

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 **START**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σκόπ. & Μετάβ..**

5 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς ένα αντικείμενο και πατήστε το **START**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

6 Πατήστε το **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"

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

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των πλήκτρων για πρόσβαση στη λειτουργία MOB.

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

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Τελευταία θέση MOB**.

Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.

Διακοπή πλοήγησης

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

2 Επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

Πορείες

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή από το λογαριασμό Garmin Connect στη συσκευή σας. Αφού αποθηκευτεί στη συσκευή σας, μπορείτε να πλοηγηθείτε στη διαδρομή στη συσκευή σας. Μπορείτε να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή απλώς επειδή είναι καλή.

Για παράδειγμα, μπορείτε να αποθηκεύσετε και να ακολουθήσετε μια πολύ καλή διαδρομή με ποδήλατο προς την εργασία σας.

Μπορείτε επίσης να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή, για να προσπαθήσετε να πιάσετε ή να ξεπεράσετε στόχους απόδοσης που είχαν καθοριστεί στο παρελθόν. Για παράδειγμα, εάν η αρχική διαδρομή είχε ολοκληρωθεί σε 30 λεπτά, μπορείτε να αγωνιστείτε ενάντια σε ένα Virtual Partner, για να προσπαθήσετε να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σε λιγότερα από 30 λεπτά.

Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας

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

Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής

Η συσκευή μπορεί να δημιουργήσει μια πορεία κυκλικής διαδρομής με βάση μια καθορισμένη απόσταση και κατεύθυνση πλοήγησης.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
 - 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο ή Ποδήλατο**.
 - 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
 - 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Κυκλική πορεία**.
 - 5 Εισαγάγετε τη συνολική απόσταση της πορείας.
 - 6 Επιλέξτε μια κατεύθυνση.
- Η συσκευή δημιουργεί έως τρεις πορείες. Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να δείτε τις πορείες.
- 7 Πατήστε το **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
 - 8 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Μετάβαση**.
- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις στροφές που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Βήμα προς βήμα**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ..**
- Για να αποθηκεύσετε την πορεία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.

Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect

Για να δημιουργήσετε μια διαδρομή στην εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect.

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Διαδρομές > Δημιουργία διαδρομής**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο διαδρομής.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 5 Επιλέξτε **Ολοκληρώθηκε**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να στείλετε αυτήν τη διαδρομή στη συσκευή σας.

Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση > Διαδρομές**.
- 3 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 4 Επιλέξτε το  > **Αποστολή σε συσκευή**.
- 5 Επιλέξτε τη συμβατή συσκευή σας.
- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας

Μπορείτε να προβάλετε ή να επεξεργαστείτε στοιχεία πορείας προτού πλοηγηθείτε σε μια πορεία.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Διαδρομές**.
- 5 Πατήστε **START** για να επιλέξετε μια πορεία.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
- Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro**.
- Για προβολή της πορείας στο χάρτη και μετατόπιση ή μεγέθυνση/σμίκρυνση του χάρτη, επιλέξτε **Χάρτης**.
- Για να ξεκινήσετε την πορεία αντίστροφα, επιλέξτε **Ολοκλ. διαδρ. αντίστροφα**.
- Για να δείτε ένα διάγραμμα υψομέτρου της πορείας, επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ..**
- Για να αλλάξετε το όνομα πορείας, επιλέξτε **Όνομα**.
- Για να επεξεργαστείτε τη διαδρομή πορείας, επιλέξτε **Επεξεργ..**
- Για να δείτε μια λίστα με τις ανόδους που υπάρχουν στην πορεία, επιλέξτε **Προβολή αναβάσεων**.
- Για να διαγράψετε την πορεία, επιλέξτε **Διαγραφή**.

Προβολή σημείου

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

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί να προσθέσετε την εφαρμογή Προβ.σημ. στη λίστα δραστηριοτήτων και εφαρμογών.

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

2 Επιλέξτε **Προβ.σημ..**

3 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την κατεύθυνση πορείας.

4 Πατήστε το **START**.

5 Πατήστε **DOWN** για να επιλέξετε μια μονάδα μέτρησης.

6 Πατήστε **UP** για να εισαγάγετε την απόσταση.

7 Πατήστε το **START** για αποθήκευση.

Η προβολή σημείου αποθηκεύεται με ένα προεπιλεγμένο όνομα.

Ρυθμίσεις πλοήγησης

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

Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Οθόνες δεδομένων**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

• Επιλέξτε **Χάρτης > Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χάρτη.

- Επιλέξτε **Χάρτης > Πεδίο δεδομένων** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε ένα πεδίο δεδομένων που εμφανίζει πληροφορίες δρομολόγησης στον χάρτη.
- Επιλέξτε **Μπροστά σας** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με επερχόμενα σημεία διαδρομής.
- Επιλέξτε **Καθοδήγηση** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη καθοδήγησης που εμφανίζει τη διόπτευση πυξίδας ή τη διαδρομή που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την πλοήγηση.
- Επιλέξτε **Διάγ. υψομέτ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε το διάγραμμα υψομέτρου.
- Επιλέξτε μια οθόνη για προσθήκη, κατάργηση ή προσαρμογή.

Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης

Μπορείτε να ρυθμίσετε την εμφάνιση ενός δείκτη κατεύθυνσης στις σελίδες δεδομένων σας κατά την πλοήγηση. Ο δείκτης στοχεύει προς την κατεύθυνση-στόχο.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σφάλμα κατεύθυνσης**.

Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για μια προκαθορισμένη απόσταση από τον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελική απόσταση**.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση για τον εκτιμώμενο χρόνο που απομένει μέχρι να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό, επιλέξτε **Τελ. εκτ. χρόν. αφιξής**.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορείας**.
- Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μην. πλοήγ. ανά στροφή**.

4 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.

5 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε μια τιμή απόστασης ή χρόνου και επιλέξτε .

Ρυθμίσεις Διαχειριστή λειτουργίας

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας**.

Εξοικονόμηση μπαταρ.: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής μπαταρίας στη λειτουργία ρολογιού.

Καταστάσεις λειτουργίας: Σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Δ. ζωής μπατ. σε %: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε ποσοστό.

Χρον. εκτίμ. διάρκ. μπαταρ.: Εμφανίζει την υπολειπόμενη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σε 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 **Διαχειριστής λειτουργίας > Εξοικονόμηση μπαταρ..**

3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.

4 Επιλέξτε **Επεξερ.** Και ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.

- Επιλέξτε **Μουσ** 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 **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 **Ειδοπ. Χαμηλής στάθμης μπατ.** για να λάβετε μια ειδοποίηση όταν η στάθμη μπαταρίας είναι χαμηλή.

Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας

Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία τροφοδοσίας, για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

2 Επιλέξτε **Κατάσταση λειτουργίας**.

3 Ορίστε μια επιλογή.

Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες διάρκειας ζωής της μπαταρίας που είναι διαθέσιμες με την επιλεγμένη λειτουργία τροφοδοσίας.

Προσαρμογή Καταστάσεων λειτουργίας

Η συσκευή διαθέτει προεγκατεστημένες αρκετές καταστάσεις λειτουργίας, που σας επιτρέπουν να προσαρμόζετε γρήγορα τις ρυθμίσεις συστήματος, τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις GPS, για να επεκτείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις υπάρχουσες καταστάσεις λειτουργίας και να δημιουργήσετε νέες προσαρμοσμένες καταστάσεις λειτουργίας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Καταστάσεις λειτουργίας**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε μια κατάσταση λειτουργίας που θέλετε να προσαρμόσετε.
- Επιλέξτε **Προσθήκη νέου** για να δημιουργήσετε μια προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

4 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε ένα προσαρμοσμένο όνομα.

5 Ορίστε μια επιλογή για να προσαρμόσετε συγκεκριμένες ρυθμίσεις κατάστασης λειτουργίας.

Για παράδειγμα, μπορείτε να αλλάξετε τη ρύθμιση GPS ή να αποσυνδέσετε το συζευγμένο τηλέφωνό σας. Στο ρολόι εμφανίζονται οι ώρες της διάρκειας ζωής μπαταρίας που έχετε εξοικονομήσει με κάθε αλλαγή ρύθμισης.

6 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιήσετε την προσαρμοσμένη κατάσταση λειτουργίας.

Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας

Μπορείτε να επαναφέρετε μια προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Καταστάσεις λειτουργίας**.

3 Επιλέξτε μια Προεγκατεστημένη κατάσταση λειτουργίας.

4 Επιλέξτε **Επαναφορά > Ναι**.

Ρυθμίσεις Συστήματος

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Σύστημα**.

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Ωρα: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας

Φωτισμός: Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης

Λειτουργία αφής: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής κατά τη γενική χρήση, τις δραστηριότητες ή τον ύπνο.

Δορυφόροι: Ορίζει το προεπιλεγμένο δορυφορικό σύστημα για χρήση για δραστηριότητες.

Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση δορυφόρου για κάθε δραστηριότητα.

Ρυθμίσεις ήχου: Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

Λειτουργία ύπνου: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου και τις προτιμήσεις λειτουργίας ύπνου.

Μην ενοχλείτε: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτιμήσεις σας για την οθόνη, τις ειδοποιήσεις και τις κινήσεις καρπού.

Συντομεύσεις: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε συντομεύσεις στα κουμπιά.

Αυτόματο κλείδωμα: Σας επιτρέπει να κλειδώνετε αυτόματα τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τυχαία πατήματα των κουμπιών και σαρώσεις της οθόνης αφής. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Στη διάρκεια δραστηριότητας για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας.

Χρησιμοποιήστε την επιλογή Όχι ενώ ασκούμαι για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής όταν δεν καταγράφετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα.

Μορφή: Ρυθμίζει γενικές προτιμήσεις μορφής, όπως οι μονάδες μέτρησης, ο ρυθμός και η ταχύτητα που εμφανίζονται στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, η έναρξη της εβδομάδας, καθώς και επιλογές σχετικά με τη μορφή της γεωγραφικής θέσης και το σημείο αναφοράς.

Physio TrueUp: Επιτρέπει τον συγχρονισμό δραστηριοτήτων και μετρήσεων απόδοσης από τις άλλες σας συσκευές Garmin.

Συνθήκη απόδοσης: Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

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

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργίας MTP (πρωτόκολλο μεταφοράς πολυμέσων) ή Garmin όταν είναι συνδεδεμένη σε υπολογιστή.

Μηδενισμός: Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις.

Ενημέρωση λογισμικού: Σας επιτρέπει να εγκαθιστάτε ενημερώσεις λογισμικού που έχουν ληφθεί με το Garmin Express. Χρησιμοποιήστε την επιλογή Αυτόματα ενημέρωση για να μπορεί το ρολόι σας να κάνει λήψη της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού, όταν υπάρχει διαθέσιμη σύνδεση Wi-Fi.

Πληροφορίες: Εμφανίζει πληροφορίες για τη συσκευή, το λογισμικό, την άδεια χρήσης, καθώς και κανονιστικές πληροφορίες.

Ρυθμίσεις ώρας

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

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

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει τη σειρά εμφάνισης για την ημέρα, τον μήνα και το έτος για ημερομηνίες.

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

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

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

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

Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Ειδοποιήσεις**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική δύση του ήλιου, επιλέξτε Ώρα μέχρι τη δύση > Κατάσταση > Ενεργοποίηση, επιλέξτε Ώρα και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί συγκεκριμένο αριθμό λεπτών ή ωρών πριν από την πραγματική ανατολή του ήλιου, επιλέξτε Ώρα μέχρι την ανατολή > Κατάσταση > Ενεργοποίηση, επιλέξτε Ώρα και πληκτρολογήστε την ώρα.
- Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση ώστε να ηχεί κάθε ώρα, επιλέξτε Ωριαία > Ενεργοποίηση.

Συγχρονισμός ώρας

Κάθε φορά που ενεργοποιείτε τη συσκευή και λαμβάνετε δορυφόρους ή ανοίγετε την εφαρμογή Garmin Connect στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, η συσκευή εντοπίζει αυτόματα τις ζώνες ώρας σας και την τρέχουσα ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε μη αυτόματα την ώρα όταν αλλάζετε ζώνες ώρας και για να γίνει ενημέρωση της θερινής ώρας.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Ώρα > Συγχρονισμός ώρας**.

3 Περιμένετε μέχρι να συνδεθεί η συσκευή στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας ή να εντοπίσει δορυφόρους.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να πατήσετε **DOWN** για να αλλάξετε την πηγή.

Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Φωτισμός**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε Στη διάρκεια δραστηριότητας.
- Επιλέξτε Γενική χρήση.
- Επιλέξτε Στη διάρκ. του ύπνου.

4 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε Φωτεινότητα για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.
- Επιλέξτε Πλήκτρα για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για πατήματα κουμπιών.
- Επιλέξτε Ειδοποιήσεις για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για ειδοποιήσεις.
- Επιλέξτε Κίνηση καρπού για να ενεργοποιήσετε την οθόνη σηκώνοντας και γυρίζοντας το χέρι σας για να κοιτάξετε τον καρπό σας.
- Επιλέξτε Λήξη χρονικού ορίου για να ρυθμίσετε το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης.

Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία ύπνου**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε Πρόγραμμα, επιλέξτε ημέρα και εισαγάγετε τις κανονικές ώρες ύπνου σας.
- Επιλέξτε Εικόνα ρολογιού για να χρησιμοποιήσετε το καντράν ρολογιού ύπνου.
- Επιλέξτε Φωτισμός για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και τη λήξη χρονικού ορίου.
- Επιλέξτε Λειτουργία αφής για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την οθόνη αφής.
- Επιλέξτε Μην ενοχλείτε για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε".
- Επιλέξτε Εξοικονόμηση μπαταρ. Για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.

Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Συντομεύσεις**.

3 Επιλέξτε ένα κουμπί ή ένα συνδυασμό κουμπιών για προσαρμογή.

4 Επιλέξτε μια λειτουργία.

Αλλαγή των μονάδων μέτρησης

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

1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Λειτουργία εμφάνισης**.

3 Επιλέξτε **έναν τύπο μέτρησης**.

4 Επιλέξτε **μονάδα μέτρησης**.

Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας quatix μέσω του λογαριασμού σας στο Garmin Connect. Αυτό επιτρέπει στο ρολόι σας να εμφανίζει με περισσότερη ακρίβεια την κατάσταση προπόνησης και τη φυσική σας κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορείτε να καταγράψετε μια διαδρομή με ποδήλατο σε μια συσκευή Edge και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στο ρολόι quatix.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Physio TrueUp**.

Όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας, οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές Garmin εμφανίζονται στο ρολόι quatix.

Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

1 Πατήστε **παρατεταμένα MENU**.

2 Επιλέξτε **Σύστημα > Πληροφορίες**.

Προβολή κανονιστικών Πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

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

1 Πατήστε παρατεταμένα MENU.

2 Από το μενού συστήματος, επιλέξτε Πληροφορίες.

Στοιχεία συσκευής

Φόρτιση του ρολογιού

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού.

1 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα φόρτισης του ρολογιού.

2 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα φόρτισης USB.

3 Φορτίστε πλήρως το ρολόι.



Ηλιακή φόρτιση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα.

Η ικανότητα ηλιακής φόρτισης του ρολογιού σας επιτρέπει να φορτίζετε το ρολόι σας ενώ το χρησιμοποιείτε.

Συμβουλές για την ηλιακή φόρτιση

Για να μεγιστοποιήσετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας του ρολογιού σας, ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές.

• Όταν φοράτε το ρολόι, αποφεύγετε να καλύπτετε το καντράν με το μανίκι σας.

• Όταν δεν φοράτε το ρολόι, στρέψτε το καντράν προς το φως του ήλιου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι προστατεύεται από την υπερθέρμανση και σταματά τη φόρτιση αυτόματα, εάν η εσωτερική θερμοκρασία υπερβεί το όριο θερμοκρασίας ηλιακής φόρτισης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι δεν φορτίζεται με τον ήλιο όταν συνδέεται σε εξωτερική πηγή ισχύος ή όταν η μπαταρία είναι πλήρης.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Τιμή αντοχής στο νερό	10 ATM1
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 45°C
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C
Εύρος θερμοκρασιών ηλιακής φόρτισης	Από 0° έως 60°C
Ασύρματες Συχνότητες (ισχύς) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EE)	quatix 7: 2.4 GHz @ 16.1 dBm maximum, quatix 7X Solar: 2.4 GHz @ 15.9 dBm maximum
Τιμές SAR της EE	quatix 7: 0.30 W/kg torso, 0.30 W/kg limb, quatix 7X Solar: 0.75 W/kg torso, 0.27 W/kg limb

¹Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: www.garmin.com/waterrating.

Πληροφορίες μπαταρίας

Η πραγματική διάρκεια ζωής της μπαταρίας εξαρτάται από τις λειτουργίες που είναι ενεργοποιημένες στο ρολόι σας, όπως παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό, ειδοποιήσεις smartphone, GPS, εσωτερικοί αισθητήρες και συνδεδεμένοι αισθητήρες.

Λειτουργία	Διάρκεια Ζωής μπαταρίας του quatix 7	Διάρκεια Ζωής μπαταρίας του quatix 7X Solar
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως και 18 ημέρες, τυπική χρήση	Έως και 28 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 37 ημέρες με ηλιακή ¹
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως και 57 ημέρες, τυπική χρήση	Έως και 90 ημέρες, τυπική χρήση Πάνω από 1 έτος με ηλιακή ¹

Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως και 57 ώρες, Τυπική χρήση	Έως και 89 ώρες, Τυπική χρήση Έως και 122 ώρες Με ηλιακή ²
Λειτουργία "Όλα τα Συστήματα δορυφόρων"	Έως και 40 ώρες, Τυπική χρήση	Έως και 63 ώρες, Τυπική χρήση Έως και 77 ώρες Με ηλιακή ²
Λειτουργία "Όλα τα Συστήματα δορυφόρων με multiband"	Δεν ισχύει	Έως και 36 ώρες, Τυπική χρήση Έως και 41 ώρες Με ηλιακή ²
Λειτουργία "Όλα τα Συστήματα δορυφόρων με μουσική"	Έως και 10 ώρες, Τυπική χρήση	Έως και 16 ώρες, Τυπική χρήση
Μέγιστη μπαταρία σε λειτουργία GPS	Έως και 136 ώρες, Τυπική χρήση	Έως και 213 ώρες, Τυπική χρήση Έως και 578 ώρες Με ηλιακή ²
Εξόρμηση σε Λειτουργία GPS	Έως και 40 ημέρες, τυπική χρήση	Έως και 62 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 139 ημέρες με ηλιακή ¹

¹ Χρήση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με 3 ώρες/ημέρα σε εξωτερικό χώρο σε συνθήκες 50.000 lux

² Με χρήση σε συνθήκες 50.000 lux

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

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

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες.

Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Αποφύγετε το πάτημα των πλήκτρων κάτω από το νερό.

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

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

Καθαρισμός του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

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

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

1 Σκουπίστε το ρολόι με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.

2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

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

Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit®

1 Σύρετε την ασφάλεια στο βραχιόλι QuickFit και αφαιρέστε το βραχιόλι από το ρολόι.

2 Ευθυγραμμίστε το νέο βραχιόλι με το ρολόι.

3 Πιέστε το βραχιόλι για να εφαρμόσει στη θέση του.

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

4 Επαναλάβετε τα βήματα 1 έως 3, για να αλλάξετε το άλλο λουράκι.



Προσαρμογή μεταλλικού βραχιολιού ρολογιού

Εάν το ρολόι σας περιλαμβάνει ένα μεταλλικό βραχιόλι ρολογιού, θα πρέπει να πάτε το ρολόι σας σε κοσμηματοπώλη ή άλλον επαγγελματία, για να προσαρμόσετε το μήκος του μεταλλικού βραχιολιού.

Διαχείριση δεδομένων

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

Διαγραφή αρχείων

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.

2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.

3 Επιλέξτε ένα αρχείο.

4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac παρέχουν περιορισμένη υποστήριξη για τη λειτουργία μεταφοράς αρχείων MTP. 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.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Ενημερώσεις προϊόντος

Το ρολόι σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένο στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος. Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect. Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

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

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.

Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Μεταβείτε με κύλιση προς τα κάτω, στο τελευταίο στοιχείο στη λίστα και πατήστε **START**.

3 Πατήστε **START**.

4 Επιλέξτε γλώσσα.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι quatix είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

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

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

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

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

Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε Αναζήτηση όλων των αισθητήρων.
- Επιλέξτε τον τύπο αισθητηρίου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων.

Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά σας είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας μέσω της τεχνολογίας Bluetooth, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνο προτού συνδεθούν στο ρολόι σας. Μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.

Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου του τηλεφώνου σας για περισσότερες πληροφορίες.

- Παραμείνετε σε απόσταση 10 m (33 ft.) από το τηλέφωνό σας ενώ γίνεται η σύνδεση των ακουστικών με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας.

Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι quatix που είναι συνδεδεμένο 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 το ρολόι σας quatix.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να μεταφέρετε το ρολόι στον άλλο καρπό.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

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 προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε Σύστημα > Μηδενισμός.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε Επαναφορά προεπ. ρυθμίσεων.
- Για να διαγράψετε όλες τις δραστηριότητες από το ιστορικό σας, επιλέξτε Διαγραφή όλων των δραστηρ..
- Για επαναφορά όλων των συνολικών τιμών απόστασης και χρόνου, επιλέξτε Επαναφορά συνόλων.
- Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις της συσκευής στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε Διαγρ. δεδομ./επαν. ρυθμ..

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχετε ρυθμίσει ένα πορτοφόλι Garmin Pay, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται το πορτοφόλι από τη συσκευή σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στη συσκευή σας, με αυτήν την επιλογή διαγράφεται η αποθηκευμένη μουσική σας.

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

Για να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Αλλάξτε την κατάσταση λειτουργίας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.
- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου.
- Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης.
- Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης.
- Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας.
- Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες.
- Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή Συνέχιση αργότ.
- Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.
- Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων.
- Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι.
- Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές.
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό.

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

- Ενεργοποιήστε τις χειροκίνητες μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου.

Λήψη δορυφορικού σήματος

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

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

1 Βγείτε έξω, σε ανοικτό χώρο.

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

2 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα. Ενδέχεται να χρειαστούν 30-60 δευτερόλεπτα μέχρι να εντοπιστούν δορυφορικά σήματα.

Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
- Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου 338 Αντιμετώπιση προβλημάτων USB και της εφαρμογής Garmin Express.
- Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας με δυνατότητα Bluetooth.
- Συνδέστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin χρησιμοποιώντας ένα ασύρματο δίκτυο Wi-Fi. Ενώ είναι συνδεδεμένο με τον λογαριασμό σας Garmin, το ρολόι πραγματοποιεί λήψη δορυφορικών δεδομένων για αρκετές ημέρες, καθιστώντας δυνατό τον γρήγορο εντοπισμό δορυφορικών σημάτων.
- Μεταφέρετε το ρολόι σας σε εξωτερικό, ανοικτό χώρο, μακριά από ψηλά κτίρια και δέντρα.
- Παραμείνετε ακίνητοι για μερικά λεπτά.

Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής

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

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

Παρακολούθηση δραστηριότητας

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

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

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

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

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

Οι αριθμοί βημάτων στη συσκευή μου και στον λογαριασμό μου GarminConnect δεν ταιριάζουν

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

1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express.
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Connect.

2 Περιμένετε όσο η συσκευή συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν ανανεώσετε την εφαρμογή Garmin Connect ή την εφαρμογή Garmin Express, η ενέργεια αυτή δεν θα συγχρονίσει τα δεδομένα σας ούτε θα ενημερώσει τον αριθμό βημάτων σας.

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

Καθώς ανεβαίνετε τους ορόφους, το ρολόι 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 το ρολόι με το μανίκι ή το μπουφάν σας, καθώς οι δυνατές ριπές αέρα μπορούν να προκαλέσουν ακανόνιστες ενδείξεις.

Παράρτημα

Πεδία δεδομένων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι διαθέσιμα όλα τα πεδία δεδομένων για κάθε τύπο δραστηριότητας. Για την εμφάνιση δεδομένων, είναι απαραίτητη η χρήση αξεσουάρ ANT+ ή Bluetooth για ορισμένα πεδία δεδομένων. Ορισμένα πεδία δεδομένων εμφανίζονται σε περισσότερες από μία κατηγορίες στο ρολόι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων από τις ρυθμίσεις ρολογιού στην εφαρμογή Garmin Connect.

Πεδίο συχνότητας βημάτων	
Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα του στροφάλου. Για να εμφανιστούν δεδομένα η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό)
Ρυθμός πεταλιάς γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος όρος βημάτων για τον τρέχοντα γύρο.
Συχνότητα πεταλιάς τελευταίου γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχνότητα βημάτων τελευταίου γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός βημάτων για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Γραφήματα	
Όνομα	Περιγραφή
Γράφημα βαρόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει τη βαρομετρική πίεση με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα υψόμετρου	Ένα γράφημα που δείχνει το υψόμετρο με την πάροδο του χρόνου.
Γράφημα ΚΠ	Ένα γράφημα που δείχνει τους καρδιακούς παλμούς σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ρυθμού	Ένα γράφημα που δείχνει τον ρυθμό σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.
Γράφημα ταχύτητας	Ένα γράφημα που δείχνει την ταχύτητά σας καθ' όλη τη δραστηριότητα.

Πεδία πυξίδας	
Όνομα	Περιγραφή
Κατεύθυνση πυξίδας	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάση της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.

Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση η οποία κινήστε.
Πεδία απόστασης	
Απόσταση	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα διαδρομή ή την τρέχουσα δραστηριότητα.
Απόσταση διαστήματος	Η απόσταση που έχετε διανύσει για το τρέχον διάστημα.
Απόσταση γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση τελευταίας άσκησης	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Απόσταση τελευταίου γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για την τρέχουσα άσκηση.
Απόσταση σε ναυτικά μίλια	Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.
Μέση τιμή ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου παο την τελευταία επαναφορά.
Μέση τιμή καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από την στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόσταση που διανύσατε προς την αλλαγή στην κατακόρυφη απόσταση.
Υψόμετρο GPS	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας χρησιμοποιώντας το GPS.
Κλίση	Ο υπολογισμός της ανόδου (υψόμετρο) στην πορεία (απόσταση). Για παράδειγμα εάν κάθε 3 μέτρα ανεβαίνετε 60 μέτρα η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άνοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθοδος τελευταίου γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Αύξηση υψομέτρου τελευταίας άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μείωση υψομέτρου τελευταίας άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε πόδια ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.

Μέγιστο υψόμετρο	Το μεγαλύτερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Ελάχιστο υψόμετρο	Το μικρότερο υψόμετρο στο οποίο έχετε φτάσει από την τελευταία επαναφορά.
Αύξηση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Μείωση υψομέτρου άσκησης	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για την τρέχουσα άσκηση.
Συνολική άνοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει από την τελευταία επαναφορά.
Συνολική κάθοδος	Η συνολική υψομετρική απόσταση που έχετε κατέβει από την τελευταία επαναφορά.
Πεδία ορόφων	
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι που κατεβήκ.	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη ημέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.
Ταχύτητες	
Μπαταρία του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Μπροστά	Η μπροστινή ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Μπαταρία ταχύτητας	Η κατάσταση της μπαταρίας ενός αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Συνδυασμός ταχυτήτων	Ο τρέχων Συνδυασμός ταχυτήτων από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Ταχύτητες	Η μπροστινή και πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Σχέση μετάδοσης	Ο αριθμός Οδοντώσεων στο γρανάζι της μπροστινής και πίσω ταχύτητας, όπως ανιχνεύεται από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Πίσω	Η πίσω ταχύτητα του ποδηλάτου από έναν αισθητήρα θέσης ταχύτητας.
Γραφικά	
Widget Glances	Τρέξιμο. Μια Χρωματική ένδειξη που δείχνει το τρέχον εύρος συχνότητας βημάτων.
ΔΕΙΚΤΗΣ ΠΥΞΙΔΑΣ	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει της πυξίδας.
Μετρ. εξισ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.

Μετρ. χρ. επ. με έδ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει τη διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε Κλάσματα δευτερολέπτου).
Μετρητής ΚΠ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη των καρδιακών παλμών σας.
Αναλ. ζωνών καρ. παλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία του χρόνου που αφιερώνεται σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.
Μετρητής PacePro	Τρέξιμο. Ο τρέχων ρυθμός περάσματος, καθώς και ο στόχος ρυθμού περάσματος.
ΜΕΤΡΗΤΗΣ ΙΣΧΥΟΣ	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την τρέχουσα ζώνη ισχύος σας.
Μετρ. Stamina (απόστ.)	Ένας μετρητής που δείχνει την τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει.
Μετρ. Stamina (χρόν.)	Ένας μετρητής που δείχνει τον τρέχοντα χρόνο αντοχής που απομένει.
Μετρ. συν. ανόδ./καθ.	Η συνολική Υψομετρική απόσταση που έχετε ανέβει και κατέβει στη διάρκεια της τελευταίας δραστηριότητας ή από την τελευταία επαναφορά.
Μετρητής Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας και αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μετρ. κατακ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει το ποσοστό αναπήδησης κατά το τρέξιμο.
Μετρ. λόγου κατ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού.
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του Αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι Καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).

Πεδία καρδιακών παλμών	
Όνομα	Περιγραφή
%ΑΚΠ	Το ποσοστό αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση)
Αερόβιο TE	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στον επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο TE	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στον επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ % μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Καρδιακοί παλμοί	Οι καρδιακοί σας παλμοί σε παλμούς ανά λεπτό (bpm). Η συσκευή πρέπει να διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
ΚΠ % μέγιστων	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Ζώνη καρδιακών παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών σας παλμών (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Μέση τιμή διαστήματος %ΑΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή διαστήματος %μεγ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέση τιμή ΚΠ διαστήματος	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστη τιμή διαστήματος %ΑΚΠ	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστη τιμή διαστήματος %μεγ.	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγιστη ΚΠ διαστήματος	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
%ΑΚΠ γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΠ γύρου % μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.
%ΑΚΠ τελευταίου γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
ΚΠ τελευταίου γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

ΚΠ τελευταίου γύρου % μέγιστων	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέσο % ΚΠ τελευταίας άσκησης και αποθέματος ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσοι ΚΠ τελευταίας άσκησης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέσο % ΚΠ τελευταίας άσκησης και μέγιστων ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Μέγιστοι ΚΠ άσκησης	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσο % ΚΠ άσκησης και αποθέματος ΚΠ	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσοι ΚΠ άσκησης	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα άσκηση.
Μέσο % ΚΠ άσκησης και μέγιστων ΚΠ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος στην ζώνη	Ο χρόνο που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη καρδιακών παλμών.

Πεδία μηκών	
Όνομα	Περιγραφή
Μήκη διαστήματος	Ο αριθμός των μηκών πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Μήκη πισίνας	Ο αριθμός των μηκών της πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

Πεδία πλοήγησης	
Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση προς τον έναν προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Διαδρομή	Η κατεύθυνση από την αφετηρία προς έναν προορισμό. Μπορείτε να δείτε την διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα θα πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Απόσταση που απομένει	Η απόσταση μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως το επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμώμενη συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμώμενη ώρα άφιξης	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται την τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ σε επόμενο σημείο	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμώμενος χρόνος έως την άφιξη	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει για να φτάσετε στον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Αναλ. κατάβ. σε προορ.	Η αναλογία κατάβασης που απαιτείται για την κάθοδο από την τρέχουσα θέση σας προς το υψόμετρο του προορισμού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Γεωγραφικό μήκος/πλάτος	Η τρέχουσα θέση στο γεωγραφικό μήκος και πλάτος ανεξάρτητα από την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Τοποθεσία	Η τρέχουσα θέση χρησιμοποιώντας την επιλεγμένη ρύθμιση μορφής θέσης.
Επόμενο σημείο	Το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτός πορείας	Η απόσταση προς τα αριστερά ή τα δεξιά από την οποία έχετε αποκλίνει από την αρχική διαδρομή του ταξιδιού. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Χρ. ως επ. σ.	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι να φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Ταχύτητα προσέγγισης	Η ταχύτητα με την οποία πλησιάζετε σε έναν προορισμό κατά μήκος μιας πορείας. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κατ. απ. ως προορ.	Η υψομετρική απόσταση ανάμεσα στην τρέχουσα θέση σας και τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Κάθ. ταχ. Σε προορισμό	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε προκαθορισμένο υψόμετρο. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.

Άλλα Πεδία	
Όνομα	Περιγραφή
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
Στάθμη μπαταρίας	Η στάθμη της μπαταρίας του ρολογιού.
Θερμ. δραστηρ.	Οι θερμίδες που καταναλώθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
Ώρες λειτ. μπαταρίας	Ο αριθμός των ωρών που απομένουν πριν εξαντληθεί η ισχύς της μπαταρίας.
Δ. ζωής μπατ. σε %	Το ποσοστό της υπολειπόμενης ισχύος της μπαταρίας.
COG	Η πραγματική κατεύθυνση ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Απόστ. Ως γραμ. αφετ.	Η απόσταση που απομένει μέχρι την αφετηρία του αγώνα. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Ροή	Η μέτρηση του βαθμού συνέπειας την οποία διατηρείτε όσον αφορά την ταχύτητα και την ομαλότητα στις στροφές, στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Όροφοι που ανεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε τη συγκεκριμένη μέρα.
Όροφοι που κατεβήκατε	Ο συνολικός αριθμός των ορόφων που κατεβήκατε τη συγκεκριμένη μέρα.
Όροφοι ανά λεπτό	Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε ανά λεπτό.

Δυσκολία	Η μέτρηση δυσκολίας για την τρέχουσα δραστηριότητα, με βάση το υψόμετρο, την κλίση και τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.
Ομαλότητα γύρου	Η συνολική βαθμολογία ομαλότητας για τον τρέχοντα γύρο.
Δυσκολία γύρου	Η συνολική βαθμολογία δυσκολίας για τον τρέχοντα γύρο.
Γύροι	Ο αριθμός των γύρων που έχουν ολοκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Φορτίο	Το φορτίο προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα. Το φορτίο προπόνησης είναι το ποσό της περίσσειας μεταπροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC), που υποδεικνύει την απαιτούμενη ενέργεια της άσκησης.
Μέγιστο επίπεδο πίεσης	Το μέγιστο επίπεδο έντασης προπόνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κινήσεις	Ο αριθμός των ασκήσεων που έχουν αποκληρωθεί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κατάσταση απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσης σας.
Επαναλήψεις	Κατά τη διάρκεια μια δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.
Διαδρομές	Ο αριθμός των διαδρομών τρεξίματος για την δραστηριότητα.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Πίεση	Το τρέχον επίπεδο πίεσης σας.
Ανατολή ήλιου	Η ώρα ανατολής του ήλου βάση της θέσης GPS σας.
Δύση ήλιου	Η ώρα δύσης του ήλιου βάσης της θέσης GPS σας.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάση της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).

Πεδία ρυθμού	
Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός 500μ.	Ο τρέχον ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Μέσος ρυθμός 500μ.	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.

Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500μ.	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός τελευταίου γύρου. 500μ.	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθμός τελευταίου μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός τελευταίας άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Ρυθμός άσκησης	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα άσκηση.
Ρυθμός	Ο τρέχον ρυθμός.

Πεδία PacePro	
Όνομα	Περιγραφή
Απόσταση επόμενου τμήματος διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα της διαδρομής.
Ρυθμός στόχος επόμενου τμήματος διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα της διαδρομής.
Συνολικά μπροστά/πίσω	Τρέξιμο. Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απόσταση τμήματος διαδρομής που απομένει	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα της διαδρομής.
Ρυθμός τμημάτων διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμός-στόχος τμήματος διαδρομής	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

Πεδία ισχύος	
Όνομα	Περιγραφή
% FTP	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση 3 δευτερολέπτων	Μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Μέση ισχύς 3 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.

Μέση εξισορρόπηση 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Μέση ισχύς 10 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Μέση ισχύς 30 δευτερολέπτων	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος αριστερά	Η μέση τιμή γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση ισχύς	Η μέση παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος δεξιά	Η μέση τιμή γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορυφή φάσης ισχύος αριστερό	Η μέση τιμή μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο PCO	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορυφή φάσης ισχύος δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση	Η τρέχουσα αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος.
Intensity factor	Το Intensity factor για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Εξισορρόπηση γύρου	Η μέση αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για τον τρέχοντα γύρο.
Κορυφή φάσης ισχύος γύρου αριστερό	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος γύρου αριστερά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
NP γύρου	Η μέση τιμή normalized Power για τον τρέχοντα γύρο.
PCO γύρου	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
ΚΦΙ γύρου δεξί	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχύος γύρου δεξιά	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στον τρέχοντα γύρο.

NP τελευταίου γύρου	Η μέση τιμή normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελευταίου γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κορυφή φάσης ισχύος αριστερά Αριστερό ΚΦΙ	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Φάση ισχύος αριστερά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι. Η φάσης ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Μέγιστη ισχύς γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Μέγιστη ισχύς	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για την τρέχουσα δραστηριότητα.
NP	Το normalized power για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ομαλότητα πεταλιάς	Η μέτρηση του βαθμού ομοιομορφίας κατά την άσκηση πίεσης από έναν ποδηλάτη στα πετάλια στη διάρκεια κάθε πεταλιάς.
PCO	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου που ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Ποδηλασία. Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος (1 έως 7) βάση του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεων σας.
Κορυφή ΦΙ δεξιά	Η τρέχουσα μέγιστη γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η μέγιστη γωνία φάσης ισχύος είναι η γωνία εντός της οποίας ο ποδηλάτης παράγει το μέγιστο τμήμα της δύναμης ώσης.
Δεξιά ΦΙ	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Η φάσης ισχύος είναι η περιοχή της διαδρομής του πεταλιού όπου παράγεται θετική ισχύς.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος που έχει παρέλθει σε κάθε ζώνη ισχύος
Χρόνος σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στην σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε καθιστή θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στην σέλα κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.

Χρόνος σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου σε όρθια θέση	Ο χρόνος που περνάτε σε όρθια θέση κάνοντας πετάλι για τον τρέχοντα γύρο.
TSS	Το training stress score για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Αποτελεσματικότητα ροπής	Η μέτρηση απόδοσης των πεταλιών του ποδηλάτη.
Έργο	Το αθροιστικό έργο που πραγματοποιήθηκε (παραγόμενη ισχύς) σε kilojoule.

Πεδία ανάπαυσης	
Όνομα	Περιγραφή
Ενεργοποίηση επανάληψης	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Πεδία δυναμικής τρεξίματος	
Μέση εξ. χρ. επαφ. με έδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσ. χρ. επ. με το έδαφος	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατ. ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αναλ. κατακ. ταλάντ.	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Εξισ. χρ. επ. έδαφος	Η αριστερή/δεξιά εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος κατά το τρέξιμο.
Χρόν. επαφ. με το έδαφος	Η διάρκεια κάθε βήματος στο έδαφος τη στιγμή που τρέχετε (μέτρηση σε κλάσματα του δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δε υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επ. με το έδ. γύρ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Χρ. επαφ με το έδαφ. γύρ	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για τον τρέχοντα γύρο.
Μήκος διασκελισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. ταλ. γύρου	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. αναλ. γύρου	Η μέση αναλογία κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.

Μήκος διασκελισμού	Το μήκος του βηματισμού ας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατ ταλάντωση	Το ποσοστό της αναπήδησης κατά το τρέξιμο. Η κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας σε εκατοστά για κάθε βήμα.
Κατακόρυφη αναλογία	Η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος του βηματισμού.

Πεδία ταχύτητας	
Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχύτητα μετακίνησης	Η μέση ταχύτητα κατά την μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολική ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των ταχυτήτων κίνησης και στάσης.
Μέση ταχύτητα	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση SOG (ναυτ. μον.)	Η μέση ταχύτητα πορείας σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέση SOG	Η μέση ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
SOG γύρου	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγ. SOG	Η μέγιστη Ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέση ταχ. σε ναυτ. μίλ.	Η μέση ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα σε σχέση με τον βυθό	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον τρέχοντα γύρο, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τρέχοντα γύρο.
SOG τελ. γ.	Η μέση ταχύτητα πορείας για τον γύρο που ολοκληρώθηκε τελευταίος, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα τελευταίου γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ταχύτητα τελευταίας άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.

Μέγιστη ταχύτητα εδάφους	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα	Η ανώτερη ταχύτητα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέγιστη ταχύτητα σε σχέση με βυθό σε ναυτικές μονάδες	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγιστη ταχύτητα σε ναυτικά μίλια.	Η μέγιστη ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Ταχύτητα άσκησης	Η μέση ταχύτητα για την τρέχουσα άσκηση.
Μέγ. SOG (ναυτ. μον.)	Η πραγματική ταχύτητα πορείας σε κόμβους, ανεξάρτητα από την διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια	Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους
Ταχύτητα εδάφους για διαδρομή	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας για την τρέχουσα διαδρομή, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα	Ο τρέχον ρυθμός ταξιδιού.
SOG	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από την διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.
Ταχύτητα	Ο τρέχων Ρυθμός ταξιδιού.

Πεδία κίνησης	
Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά κίνηση	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση απόσταση ανά κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσος ρυθμός κουπιών	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέση τιμή κίνησης/ μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Απόσταση ανά κίνηση	Σπορ κωπηλασίας. Η απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά.
Ρυθμός κίνησης σε χρονικό διάστημα	Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.

Κινήσεις σε χρονικό διάστημα/μήκος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμβησης διαστήματος	Ο τρέχον τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση γύρου/κίνησης	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά χεριά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση γύρου/κουπιά	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κινήσεων γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών αν λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κουπιών γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τρέχοντα γύρο.
Απόσταση/κίνηση τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κίνηση κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απόσταση/κουπιά τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κίνησης τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κινήσεων τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός χεριών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κινήσεις τελευταίου γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθμός κινήσεων τελευταίου μήκους	Ο μέσος αριθμός κινήσεων αν λεπτό (spm) κατά την διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Κινήσεις τελευταίου μήκους	Ο συνολικός αριθμός κινήσεων για τον τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Στυλ κολύμβησης τελευταίου μήκους	Ο τύπος κίνησης που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm).

Αριθμός κινήσεων	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Πεδία stamina	
Τρέχουσα	Η τρέχουσα Υπολειπόμενη αντοχή.
Απόστ. Που απομ.	Η τρέχουσα Απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική	Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.
Χρόνος Που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

Πεδία swolf	
Όνομα	Περιγραφή
Μέσος όρος swolf	Η μέση βαθμολογία swolf για την τρέχουσα δραστηριότητα. Η βαθμολογία swolf είναι το άθροισμα του χρόνου ενός μήκους και του αριθμού των χεριών κολύμβησης για το μήκος αυτό. Στην κολύμβηση ανοιχτής θαλάσσης, τα 25 μέτρα χρησιμοποιούνται για τον υπολογισμό της βαθμολογίας swolf.
Swolf διαστήματος	Η μέση βαθμολογία swolf για το τρέχον διάστημα.
Swolf γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τρέχοντα γύρο.
Swolf τελευταίου γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Swolf τελευταίου μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.
Πεδία θερμοκρασίας	
Υψηλότερη μέσα σε 24 ώρες	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη μέσα σε 24 ώρες	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματος επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temp με την συσκευή σας για να έχετε σταθερά δεδομένα θερμοκρασίας με ακρίβεια.

Πεδία χρονομέτρου	
Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση διάρκεια άσκησης	Ο μέσος χρόνος άσκησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο της δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στην συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελευταίου γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Διάρκεια τελευταίας άσκησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για τη τελευταία ολοκληρωμένη άσκηση.
Χρόνος κίνησης	Ο χρόνος χρονομέτρου για την τρέχουσα άσκηση.
Χρόνος μετακίνησης	Ο συνολικός χρόνος κίνησης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος multisport	Ο συνολικός χρόνος για όλα τα αθλήματα σε μια δραστηριότητα multisport συμπεριλαμβανομένων των μεταβάσεων.
Συνολικά μπροστά/πίσω	Τρέξιμο. Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμετρο	Ο τρέχον χρόνος του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.

Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη-μόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 Μοβ	>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

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.

Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Χρωματική ζώνη	 Κοκκίνο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κοκκίνο
Συμμετρία	Κακή	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακή
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

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 οδρομέας 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. Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε

συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων ανισορροπιών 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 ισορροπημένους 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 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 HRMPro, HRM-Run™ ή HRM-Tri) 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%

Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και 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	Εκατοστη μόριο	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.
---	---

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της.

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

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin και οι ονομασίες Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® και Xero® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, dēzl™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin AutoShot™, Garmin Explore™, Garmin eLog™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™ και Vector™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin. Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone® και Mac® αποτελούν εμπορικά σήματα της Apple Inc. στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται κατόπιν αδειάς από την Apple Inc.

Οι ονομασίες Love's® και Love's Travel Stops® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Οι ονομασίες Pilot Flying J™ και Pilot Flying J Travel Centers™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Pilot Travel Centers LLC και των θυγατρικών εταιρειών της. Η ονομασία PrePass® αποτελεί εμπορικό σήμα της PrePass Safety Alliance. Οι ονομασίες STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Surflineline™, το λεκτικό σήμα Surflineline και τα σχετικά λογότυπα αποτελούν εμπορικά σήματα της Surflineline\Wavetrak, Inc. που έχουν κατατεθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) και Normalized Power™ (NP) αποτελούν εμπορικά σήματα της Peaksware, LLC. Η ονομασία Windows® αποτελεί εμπορικό σήμα της Microsoft Corporation στις Ηνωμένες Πολιτείες και σε άλλες χώρες. Η ονομασία Zwift™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Zwift, Inc. Τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα και οι ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

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

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 ου 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 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 ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ 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 Ταιβάν.

Η Ελληνική Αντιπροσωπεία Digital Tracer Electronics AE, μόνο για τα προϊόντα που έχει διαθέσει στην Ελληνική αγορά και όπως επιβεβαιώνεται από το σειριακό τους αριθμό, παρέχει δύο χρόνια εγγύηση.



DIGITAL TRACER ELECTRONICS AE, ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ 10 ΑΛΙΜΟΣ 17455

ΤΗΛ. 2109840144 ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: 2104280223

Info@tracer.gr, service@tracer.gr