

GARMIN®



TACTIX® 7

---

Εγχειρίδιο κατόχου

© 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](http://www.garmin.com) για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, οι ονομασίες tactix®, ANT®, ANT+, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, και Xero® αποτελούν σήματα κατατεθέντα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempo™, Varia™ 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. Η ονομασία Applied Ballistics® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Applied Ballistics, LLC. Οι ονομασίες Apple®, iPhone®, iTunes®, και Mac® αποτελούν σήματα κατατεθέντα 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 Di2™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Shimano, Inc. Η ονομασία Shimano® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Shimano, Inc. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. που χρησιμοποιείται κατόπιν αδείας από την Apple Inc. Οι ονομασίες STRAVA και Strava™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Strava, Inc. Οι ονομασίες Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), και Normalized Power™ (NP) αποτελούν εμπορικά σήματα της Peaksware, LLC. Η ονομασία Wi-Fi® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Wi-Fi Alliance Corporation. Η ονομασία Windows® αποτελεί σήμα κατατεθέν 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](http://www.thisisant.com/directory) θα βρείτε μια λίστα με συμβατά προϊόντα και εφαρμογές.

# Πίνακας περιεχομένων

<b>Παρουσίαση</b> .....	<b>1</b>
Έναρξη χρήσης.....	1
Παρουσίαση συσκευής.....	1
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής.....	2
Χρήση του ρολογιού.....	2
Απαλοιφή δεδομένων χρήστη με τη λειτουργία διακόπτη τερματισμού.....	2
<b>Ρολόγια</b> .....	<b>3</b>
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	3
Επεξεργασία ειδοποίησης.....	3
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης.....	3
Διαγραφή αντίστροφης μέτρησης.....	3
Χρήση του χρονομέτρου.....	4
Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας.....	4
Επεξεργασία εναλλακτικής ζώνης ώρας.....	5
<b>Πτήση</b> .....	<b>5</b>
Προβολή πληροφοριών καιρού για αεροπλοΐα.....	5
Προβολή πληροφοριών METAR.....	6
Προβολή πληροφοριών TAF.....	7
Προβολή μετεωρολογικού ραντάρ NEXRAD.....	8
Δραστηριότητα πτήσης.....	8
Έναρξη πτήσης.....	8
Προβολή των ενδείξεών σας SpO2 στην πτήση.....	9
Πλοήγηση σε πλησιέστερο αεροδρόμιο.....	10
Διακοπή πλοήγησης.....	10
Προβολή πληροφοριών σημείου....	11
Δείκτης οριζόντιας κατάστασης....	11
Πορείες και σχέδια πτήσης.....	12
Εύρεση σημείου.....	12
Δημιουργία σχεδίου πτήσης στο ρολόι.....	12
Ακολούθηση σχεδίου πτήσης.....	13

Προβολή σχεδίου πτήσης στον χάρτη.....	13
Αναστροφή και ακολούθηση σχεδίου πτήσης.....	13
Επεξεργασία σχεδίου πτήσης.....	13
Διαγραφή σχεδίου πτήσης.....	14
Ρυθμίσεις αεροπλοΐας.....	14
Επιλογή αγαπημένου αεροδρομίου.....	15

## Δραστηριότητες και εφαρμογές... 15

Έναρξη δραστηριότητας.....	15
Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων.....	15
Διακοπή δραστηριότητας.....	16
Αξιολόγηση δραστηριότητας.....	16
Τρέξιμο.....	17
Πηγαίνοντας για τρέξιμο σε στίβο.....	17
Συμβουλές για καταγραφή τρεξίματος σε στίβο.....	17
Πηγαίνοντας για εικονικό τρέξιμο.....	17
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	18
Καταγραφή μιας δραστηριότητας Ultra Run.....	18
Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια.....	18
Κολύμβηση.....	19
Ορολογία κολύμβησης.....	19
Τύποι κίνησης.....	19
Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης.....	20
Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση.....	20
Προπόνηση με το αρχείο άσκησης.....	21
Sindiasmos athlimaton.....	21
Προπόνηση τριάθλου.....	21
Δημιουργία δραστηριότητας Multisport.....	22
Δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο.....	22
Health Snapshot™.....	22
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	23

Καταγραφή μιας δραστηριότητας	Καταγραφή δραστηριότητας
HIIT .....	ορειβατικού σκι ή snowboarding ....
24	33
Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού	Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής .....
χώρου .....	33
24	Παιχνίδι γκολφ .....
Αθλήματα αναρρίχησης .....	34
25	Παίζοντας γκολφ .....
Καταγραφή μιας δραστηριότητας	34
ανάβασης σε εσωτερικό χώρο .....	Μενού γκολφ .....
25	36
Καταγραφή μιας δραστηριότητας	Μετακίνηση της σημαίας .....
αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια .....	36
26	Virtual Caddie .....
Έναρξη εξόρμησης .....	36
26	Αλλαγή της πρότασης
Μη αυτόματη καταγραφή σημείου	μπαστουιού .....
διαδρομής .....	37
26	Μέτρηση απόστασης με στόχευση
Προβολή σημείων διαδρομής .....	αφής .....
26	37
Κυνήγι .....	Προβολή μετρημένων βολών .....
27	37
Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας .....	Μη αυτόματη μέτρηση βολής .....
27	38
Ιστιοπλοΐα .....	Τήρηση βαθμολογίας .....
27	38
Υποβοήθηση παρέκκλισης .....	Καταγραφή στατιστικών
27	στοιχείων .....
27	38
Βαθμονόμηση της υποβοήθησης	Πληροφορίες σχετικά με τη
παρέκκλισης .....	βαθμολογία Stableford .....
28	39
Εισαγωγή σταθερής γωνίας	Προβολή της ταχύτητας και της
παρέκκλισης .....	κατεύθυνσης ανέμου .....
28	39
Εισαγωγή κατεύθυνσης	Προβολή της κατεύθυνσης προς την
πραγματικού ανέμου .....	πινέζα .....
28	39
Συμβουλές για τη λήψη της	Αποθήκευση προσαρμοσμένων
καλύτερης εκτιμώμενης	στόχων .....
ανύψωσης .....	39
28	Εικονίδια απόστασης PlaysLike .....
Ιστιοπλοϊκός αγώνας .....	40
29	Λειτουργία μεγάλων αριθμών .....
29	40
Ρύθμιση της γραμμής	Προπόνηση για ρυθμό swing .....
αφετηρίας .....	40
29	Ο ιδανικός ρυθμός swing .....
Έναρξη αγώνα .....	41
29	Ανάλυση του ρυθμού swing σας ..
Θαλάσσια σπορ .....	41
30	Προβολή της σειράς
Προβολή των διαδρομών	συμβουλών .....
θαλάσσιων σπορ .....	42
30	Jumpmaster .....
Ψάρεμα .....	42
30	Προγραμματισμός άλματος .....
Ψάρεμα .....	42
30	Τύποι αλμάτων .....
30	42
Παλίρροιες .....	Εισαγωγή πληροφοριών άλματος ..
31	43
Προβολή πληροφοριών	Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για
παλίρροιας .....	άλματα HANO και HALO .....
31	43
Ρύθμιση συναγερμού	Επαναφορά πληροφοριών
παλίρροιας .....	ανέμου .....
31	43
Άγκυρα .....	Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για
32	άλμα στατικού ιμάντα .....
32	43
Επισήμανση θέσης της	Ρυθμίσεις Σταθεράς .....
άγκυρας .....	44
32	Προσαρμογή δραστηριοτήτων και
Ρυθμίσεις άγκυρας .....	εφαρμογών .....
32	44
Σκι και χειμερινά αθλήματα .....	Προσθήκη ή κατάργηση αγαπημένης
32	δραστηριότητας .....
32	44
Προβολή διαδρομών σε πίστες για	
σκι .....	
32	

Αλλαγή της σειράς μιας δραστηριότητας στη λίστα εφαρμογών.....	44
Προσαρμογή των οθονών δεδομένων.....	45
Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα.....	45
Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας.....	45
Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής.....	46
Ειδοποιήσεις δραστηριότητας....	49
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	51
Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας.....	51
Ρυθμίσεις δρομολόγησης.....	51
Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro..	52
Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβασίας.....	52
Ρυθμίσεις δορυφόρων.....	53

## **Applied Ballistics®..... 54**

Εφαρμογή AB Synapse - Garmin.....	54
Επιλογές Applied Ballistics.....	55
Γρήγορη επεξεργασία συνθηκών βολής.....	55
Περιβάλλον.....	55
Επεξεργασία των στοιχείων περιβάλλοντος.....	55
Ενεργοποίηση αυτόματης ενημέρωσης.....	56
Κάρτα αποστάσεων.....	56
Προσαρμογή πεδίων της κάρτας αποστάσεων.....	56
Επεξεργασία του βήματος αύξησης αποστάσεων.....	56
Ρύθμιση της βασικής απόστασης.....	56
Στόχοι.....	56
Αλλαγή του στόχου.....	56
Επεξεργασία του στόχου.....	56
Προφίλ.....	57
Επιλογή διαφορετικού προφίλ... ..	57
Προσθήκη προφίλ.....	57
Διαγραφή προφίλ.....	57
Προσαρμογή της οθόνης δεδομένων προφίλ.....	57

Επεξεργασία ιδιοτήτων σφαίρας.....	57
Επεξεργασία ιδιοτήτων όπλου... ..	58
Βαθμονόμηση της ταχύτητας στο άκρο της κάννης.....	58
Βαθμονόμηση του συντελεστή κλίμακας πτώσης.....	58
Προβολή του πίνακα συντελεστών κλίμακας πτώσης.....	58
Επεξεργασία του πίνακα ταχυτήτων και θερμοκρασιών στο άκρο της κάννης.....	58
Εκκαθάριση του πίνακα ταχυτήτων και θερμοκρασιών στο άκρο της κάννης.....	59
Γλωσσάριο όρων Applied Ballistics....	59

## **Προπόνηση..... 62**

Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης.....	62
Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης.....	63
Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα.....	63
Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας.....	63
Ασκήσεις.....	63
Έναρξη άσκησης.....	64
Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης.....	64
Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect.....	64
Ακολουθήση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης.....	65
Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης.....	65
Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης.....	66
Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης.....	66
Χρήση της υπηρεσίας Virtual Partner®.....	66
Ρύθμιση στόχου προπόνησης.....	67
Αγώνας σε προηγούμενη δραστηριότητα.....	67
Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης.....	68
Χρήση προγραμμάτων προπόνησης Garmin Connect.....	68

Προσαρμόσιμα προγράμματα προπόνησης.....	68	Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	83
Προπόνηση PacePro.....	68	Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο.....	84
Λήψη ενός προγράμματος PacePro από Garmin Connect.....	68	Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία.....	84
Δημιουργία ενός προγράμματος PacePro στο ρολόι σας.....	69	Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας.....	84
Έναρξη ενός προγράμματος PacePro.....	70	Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών.....	85
Καθοδήγηση ισχύος.....	71	Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	86
Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος.....	71	Κατάσταση απόδοσης.....	86
Τμήματα.....	71	Προβολή της κατάστασης απόδοσης.....	87
Τμήματα Strava™.....	71	Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος.....	87
Προβολή λεπτομερειών τμήματος.....	72	Εκτέλεση δοκιμής FTP.....	88
Αγώνας σε τμήμα.....	72	Γαλακτικό κατώφλι.....	88
Ρύθμιση τμήματος για αυτόματη προσαρμογή.....	72	Εκτέλεση καθοδηγούμενης δοκιμής για τον προσδιορισμό του γαλακτικού κατωφλίου.....	89
<b>Ιστορικό.....</b>	<b>72</b>	Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο.....	90
Χρήση ιστορικού.....	73	Προβολή της καμπύλης ισχύος σας.....	90
Ιστορικό Multisport.....	73	Κατάσταση προπόνησης.....	91
Ατομικά ρεκόρ.....	73	Επίπεδα κατάστασης προπόνησης.....	92
Προβολή των ατομικών ρεκόρ.....	73	Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης.....	93
Επαναφορά ατομικού ρεκόρ.....	74	Οξύ φορτίο.....	93
Απαλοιφή ατομικών ρεκόρ.....	74	Εστίαση φορτίου προπόνησης.....	94
Προβολή συνόλων δεδομένων.....	74	Λόγος φορτίου.....	94
Χρήση του μετρητή.....	74	Πληροφορίες για το Training Effect.....	95
Διαγραφή ιστορικού.....	74	Χρόνος ανάκαμψης.....	96
<b>Εμφάνιση.....</b>	<b>74</b>	Καρδιακοί παλμοί αποκατάστασης.....	96
Ρυθμίσεις εικόνας ρολογιού.....	75	Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο.....	96
Προεπιλεγμένα καντράν ρολογιού.....	75	Παύση και συνέχιση της κατάστασης προπόνησής σας.....	97
Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού.....	75	Ετοιμότητα για προπόνηση.....	97
Γρήγορες ματιές.....	76	Προβολή ικανότητας ποδηλασίας..	98
Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών.....	80	Προσθήκη μετοχής.....	98
Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών.....	80	Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ...	98
Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών.....	81		
Body Battery.....	81		
Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery.....	81		
Μετρήσεις απόδοσης.....	82		

Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect.....	98
Στοιχεία ελέγχου.....	99
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου.....	102
Χρήση του φακού LED.....	102
Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού.....	103
Garmin Pay.....	103
Ρύθμιση του πορτοφολιού Garmin Pay.....	103
Πληρωμή αγοράς με το ρολόι σας.....	103
Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay.....	104
Διαχείριση των καρτών Garmin Pay.....	104
Αλλαγή του κωδικού πρόσβασής σας στο Garmin Pay.....	104
Πρωινή αναφορά.....	104
Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας.....	104

## **Αισθητήρες και αξεσουάρ..... 104**

Καρδιακοί παλμοί καρπού.....	105
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	105
Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών.....	106
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	106
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	106
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.....	107
Παλμικό οξύμετρο.....	107
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	108
Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου.....	109
Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου.....	109
Πυξίδα.....	109
Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας.....	109
Ρυθμίσεις πυξίδας.....	109
Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο.....	110

Ρύθμιση της αναφοράς Borrá..	110
Αλτίμετρο και βαρόμετρο.....	110
Ενδείξεις αλτίμετρου.....	111
Ρυθμίσεις αλτίμετρου.....	111
Ρύθμιση του βαρομετρικού αλτίμετρου.....	111
Ρυθμίσεις βαρόμετρου.....	112
Βαθμονόμηση του βαρόμετρου.....	112
Ασύρματοι αισθητήρες.....	112
Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας.....	115
Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση HRM-Pro.....	115
Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης.....	116
Δυναμική τρεξίματος.....	116
Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος.....	117
Ισχύς τρεξίματος.....	117
Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος.....	117
Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia.....	118
Τηλεχειρισμός inReach.....	118
Χρήση του τηλεχειρισμού inReach.....	118
Τηλεχειρισμός VIRB.....	118
Χειρισμός κάμερας VIRB Action.....	119
Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας....	120
Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero.....	120

## **Χάρτης..... 120**

Προβολή του χάρτη.....	121
Αποθήκευση ή πλοήγηση σε μια τοποθεσία στον χάρτη.....	121
Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me.....	122
Ρυθμίσεις χάρτη.....	122
Διαχείριση χαρτών.....	123
Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+.....	123
Λήψη χαρτών TopoActive.....	123
Διαγραφή χαρτών.....	124
Θέματα χάρτη.....	124
Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη.....	124

Εμφάνιση και απόκρυψη δεδομένων χάρτη.....	124	Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect.....	132
<b>Μουσική.....</b>	<b>125</b>	Λειτουργίες Connect IQ.....	133
Σύνδεση σε τρίτο πάροχο.....	125	Λήψη λειτουργιών του Connect IQ.....	133
Λήψη περιεχομένου ήχου από τρίτο πάροχο.....	125	Λήψη λειτουργιών του Connect IQ με τον υπολογιστή σας.....	133
Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου.....	126	Garmin Explore™.....	133
Αναπαραγωγή αρχείων μουσικής.....	126	Εφαρμογή Garmin Golf.....	133
Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.....	127	Ενημέρωση της βάσης δεδομένων αεροπλοΐας.....	134
Σύνδεση ακουστικών Bluetooth.....	127	Χειροκίνητος συγχρονισμός με τη βάση δεδομένων αεροπλοΐας.....	134
Αλλαγή της λειτουργίας ήχου.....	127		
<b>Συνδεσιμότητα.....</b>	<b>127</b>	<b>Προφίλ χρήστη.....</b>	<b>134</b>
Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου.....	128	Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας.....	134
Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	128	Ρυθμίσεις φύλου.....	134
Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth.....	128	Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	135
Προβολή ειδοποιήσεων.....	128	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών.....	135
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	129	Στόχοι φυσικής κατάστασης.....	135
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου..	129	Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών.....	136
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	129	Ορισμός των ζωνών καρδιακών παλμών σας από το ρολόι.....	136
Απενεργοποίηση της σύνδεσης τηλεφώνου Bluetooth.....	129	Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών.....	137
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση ειδοποιήσεων σύνδεσης με τηλέφωνο.....	130	Ορισμός ζωνών ισχύος.....	137
Αναπαραγωγή ηχητικών μηνυμάτων κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	130	Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης.....	137
Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi..	130		
Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi.....	131	<b>Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....</b>	<b>138</b>
Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή.....	131	Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης.....	138
Garmin Connect.....	131	Προσθήκη επαφών.....	138
Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect.....	132	Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος.....	139
Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	132	Αίτημα βοήθειας.....	139
Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας.....	132	Έναρξη περιόδου GroupTrack.....	140
Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express.....	132	Συμβουλές για τις περιόδους GroupTrack.....	140
		Ρυθμίσεις GroupTrack.....	140
		<b>Ρυθμίσεις υγείας και ευεξίας.....</b>	<b>141</b>
		Αυτόματος στόχος.....	141

Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων.....	141	<b>Ρυθμίσεις διαχειριστή λειτουργίας.....</b>	<b>149</b>
Λεπτά έντασης.....	141	Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας.....	150
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	141	Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας.....	150
Παρακολούθηση ύπνου.....	142	Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας.....	151
Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου.....	142	Επαναφορά κατάστασης λειτουργίας.....	151
<b>Πλοήγηση.....</b>	<b>142</b>	<b>Ρυθμίσεις συστήματος.....</b>	<b>152</b>
Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας....	142	Ρυθμίσεις ώρας.....	153
Αποθήκευση μιας θέσης διπλού δικτύου.....	142	Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας.....	153
Ορισμός σημείου αναφοράς.....	143	Συγχρονισμός ώρας.....	153
Πλοήγηση σε προορισμό.....	143	Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης.....	154
Πλοήγηση σε σημείο ενδιαφέροντος.....	144	Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου.....	154
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης μιας αποθηκευμένης δραστηριότητας.....	144	Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης.....	154
Πλοήγηση στο σημείο εκκίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριότητας.....	145	Αλλαγή των μονάδων μέτρησης.....	155
Προβολή οδηγιών πορείας.....	145	Προβολή πληροφοριών συσκευής... ..	155
Πλοήγηση με τη λειτουργία Σκόπευσε & Πήγαινε.....	145	Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα.....	155
Σήμανση και έναρξη πλοήγησης σε θέση "Άνθρωπος στη θάλασσα"....	146	<b>Στοιχεία συσκευής.....</b>	<b>156</b>
Διακοπή πλοήγησης.....	146	Φόρτιση του ρολογιού.....	156
Πορείες.....	146	Ηλιακή φόρτιση.....	156
Δημιουργία και ακολούθηση διαδρομής στη συσκευή σας.....	146	Συμβουλές για την ηλιακή φόρτιση.....	156
Δημιουργία πορείας κυκλικής διαδρομής.....	147	Προδιαγραφές.....	157
Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect.....	147	Πληροφορίες μπαταρίας.....	157
Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη.....	147	Φροντίδα της συσκευής σας.....	158
Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας.....	148	Καθαρισμός του ρολογιού.....	158
Προβολή σημείου.....	148	Αλλαγή των βραχιολιών QuickFit®..	159
Ρυθμίσεις πλοήγησης.....	148	Διαχείριση δεδομένων.....	159
Προσαρμογή οθονών δεδομένων πλοήγησης.....	149	Διαγραφή αρχείων.....	159
Ρύθμιση δείκτη κατεύθυνσης.....	149	<b>Αντιμέτωπιση προβλημάτων.....</b>	<b>160</b>
Ρύθμιση ειδοποιήσεων πλοήγησης.....	149	Ενημερώσεις προϊόντος.....	160
		Επικοινωνία με την Υποστήριξη προϊόντων αεροπλοΐας Garmin.....	160
		Λήψη περισσότερων πληροφοριών.....	160
		Η συσκευή μου είναι ρυθμισμένη σε λάθος γλώσσα.....	160

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;.....	160
Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι.....	161
Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;.....	161
Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι.....	161
Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα...	161
Επανεκκίνηση του ρολογιού σας.....	162
Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων.....	162
Συμβουλές για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.....	163
Λήψη δορυφορικού σήματος.....	163
Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS.....	163
Η ένδειξη θερμοκρασίας δεν είναι ακριβής.....	164
Παρακολούθηση δραστηριότητας....	164
Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής.....	164
Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν.....	164
Ο αριθμός των ορόφων που ανεβήκατε δεν φαίνεται να είναι σωστός.....	164

## **Παράρτημα..... 165**

Πεδία δεδομένων.....	165
Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος.....	180
Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος.....	181
Δεδομένα κατακόρυφης ταλάντωσης και κατακόρυφης αναλογίας.....	181
Τυπικές τιμές μέγ. VO2.....	182
Αξιολογήσεις FTP.....	183
Μέγεθος και διάμετρος τροχών.....	183
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 (*Παρουσίαση συσκευής, σελίδα 1*).
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε την αρχική ρύθμιση. Κατά τη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης, μπορείτε να αντιστοιχίσετε το smartphone σας με το ρολόι, για να λαμβάνετε ειδοποιήσεις, να συγχρονίζετε τις δραστηριότητές σας και άλλα (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128*).
- 3 Φορτίστε τη συσκευή (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 156*).
- 4 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα (*Έναρξη δραστηριότητας, σελίδα 15*).

## Παρουσίαση συσκευής



### ① Οθόνη αφής

- 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.

### ② LIGHT

- 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.

### ③ UP·MENU

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

### ④ DOWN

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


### ⑤ START·STOP

- 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.

### ⑥ BACK·LAP

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

## Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της οθόνης αφής

- Κρατήστε πατημένο το **LIGHT** και επιλέξτε .
- Κρατήστε πατημένο το **MENU**, επιλέξτε **Σύστημα > Λειτουργία αφής** και μετά κάντε μια επιλογή.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για γρήγορη ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της οθόνης αφής, μπορείτε να αντιστοιχίσετε ένα πλήκτρο συντόμευσης για τη λειτουργία παρατεταμένου πατήματος των κουμπιών (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 154*).

## Χρήση του ρολογιού

- Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99*).  
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 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 76*).
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START** για να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα ή να ανοίξετε μια εφαρμογή (*Δραστηριότητες και εφαρμογές, σελίδα 15*).
- Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** για να προσαρμόσετε το καντράν ρολογιού (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 75*), να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 152*), να συζεύξετε τους ασύρματους αισθητήρες (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*) και άλλα.

## Απαλοιφή δεδομένων χρήστη με τη λειτουργία διακόπτη τερματισμού

Η λειτουργία Διακόπτη τερματισμού καταργεί γρήγορα όλα τα αποθηκευμένα δεδομένα που έχει καταχωρίσει ο χρήστης και επαναφέρει όλες τις ρυθμίσεις στις εργοστασιακά προεπιλεγμένες τιμές.

Πατήστε παρατεταμένα τα πλήκτρα **BACK·LAP** και **LIGHT**.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε κουμπί για να ακυρώσετε τη λειτουργία Διακόπτη τερματισμού κατά τη διάρκεια μιας αντίστροφης μέτρησης 10 δευτερολέπτων.

Μετά από 10 δευτερόλεπτα, το ρολόι διαγράφει όλα τα δεδομένα που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη.

# Ρολόγια

## Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > Προσθήκη ειδοποίησης**.
- 3 Εισαγάγετε την ώρα ειδοποίησης.

## Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ > Επεξεργασία**.
- 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 **Ώρα**.
  - 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 **Ώρα** 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 > Επεξεργασία**.
- 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 (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ρολόγια > ΕΝΑΛ. ΖΩΝΕΣ ΩΡΑΣ > Πρ. εν. ζών. ώρ..**
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Χρήση ID αερολ.** για να αναζητήσετε μια ζώνη ώρας, εισάγοντας το αλφαριθμητικό αναγνωριστικό για ένα σημείο πτήσης.
  - Επιλέξτε **Χρήση χάρτη** για να επιλέξετε μια ζώνη ώρας για μια γεωγραφική τοποθεσία.
- 4 Επιλέξτε ζώνη ώρας.
- 5 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 > Επεξεργασία**.
- 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**.

## Πτήση

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Μην χρησιμοποιείτε αυτό το ρολόι ως κύριο μέσο πλοήγησης. Πριν από τη χρήση, ανατρέξτε στο έγγραφο *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν*, το οποίο περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Αυτό το ρολόι δεν προορίζεται για την παροχή κύριων πληροφοριών πτήσης και θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για συμπληρωματικούς σκοπούς.

## Προβολή πληροφοριών καιρού για αεροπλοΐα

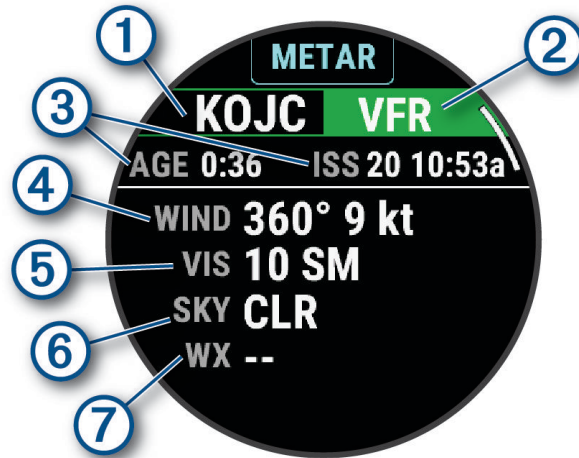
### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτό το ρολόι δεν προορίζεται για την παροχή κύριων πληροφοριών πτήσης και θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για συμπληρωματικούς σκοπούς.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού για αεροπλοΐα.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να δείτε πληροφορίες METAR, επιλέξτε **METAR** (*Προβολή πληροφοριών METAR, σελίδα 6*).
  - Για να δείτε την πρόγνωση καιρού για το αεροδρόμιο προορισμού, επιλέξτε **TAF** (*Προβολή πληροφοριών TAF, σελίδα 7*).

## Προβολή πληροφοριών METAR

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού για αεροπλοΐα.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **METAR**.

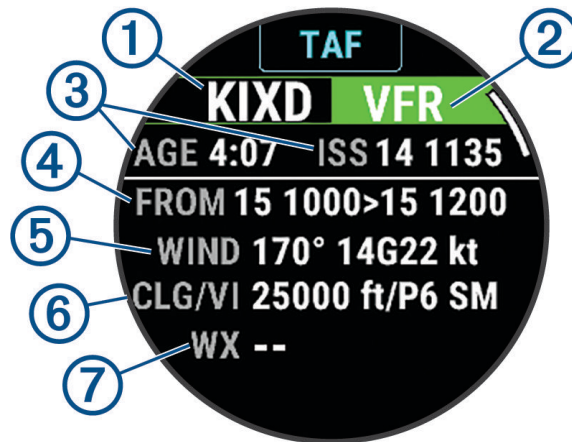


①	Αναγνωριστικό αεροδρομίου
②	Κατηγορία αεροπορικής πτήσης
③	Παλαιότητα των δεδομένων και χρόνος έκδοσης της αναφοράς
④	Κατεύθυνση ανέμου, ταχύτητα και ριπές
⑤	Ορατότητα σε σύστημα μιλίων
⑥	Συνθήκες ουρανού
⑦	Καιρικές συνθήκες

- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε πρόσθετες πληροφορίες.

## Προβολή πληροφοριών TAF

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το **UP** ή το **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά καιρού για αεροπλοΐα.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **TAF**.



①	Αναγνωριστικό αεροδρομίου
②	Κατηγορία αεροπορικής πτήσης
③	Παλαιότητα των δεδομένων και χρόνος έκδοσης της αναφοράς
④	Χρονική περίοδος που καλύπτεται στην αναφορά
⑤	Κατεύθυνση ανέμου, ταχύτητα και ριπές
⑥	Ύψος βάσης των χαμηλότερων νεφών και ορατότητα σε αγγλικά μίλια
⑦	Καιρικές συνθήκες

- 4 Πατήστε **DOWN** για να δείτε αναφορές για μεταγενέστερους χρόνους.

## Προβολή μετεωρολογικού ραντάρ NEXRAD

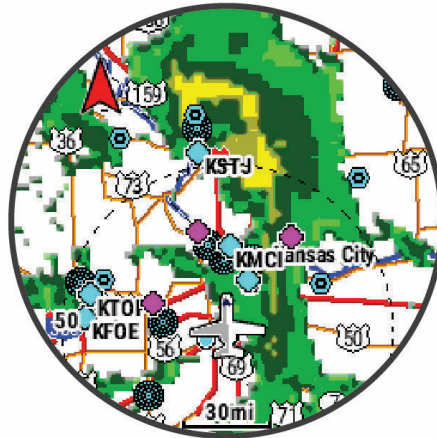
Για να μπορέσετε να δείτε το μετεωρολογικό ραντάρ NEXRAD, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128](#)).

Μπορείτε να δείτε την εικόνα του μετεωρολογικού ραντάρ που σχετίζεται με την τρέχουσα τοποθεσία σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε την επιλογή **Στοιχεία λήψης NEXRAD** στις ρυθμίσεις **Αεροπλοΐα**, για να κάνετε λήψη πρόσθετων εικόνων από το μετεωρολογικό ραντάρ με βάση μια κατεύθυνση από την τρέχουσα τοποθεσία σας ([Ρυθμίσεις αεροπλοΐας, σελίδα 14](#)).

- 1 Από το χάρτη, επιλέξτε μια τοποθεσία ([Προβολή του χάρτη, σελίδα 121](#)).
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **START**.
- 3 Επιλέξτε **Εμφάνιση NEXRAD**.

Το ρολόι κάνει λήψη ενός τετραγώνου δεδομένων ραντάρ για την επιλεγμένη περιοχή, το οποίο εμφανίζεται με μοβ περίγραμμα. Τα δεδομένα ραντάρ είναι ενεργά για 5 λεπτά.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν βρίσκεστε κοντά στο όριο του τετραγώνου, μπορεί να μην βλέπετε όλα τα ισχύοντα δεδομένα ραντάρ.

## Δραστηριότητα πτήσης

### Έναρξη πτήσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Βγείτε σε εξωτερικό χώρο και περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 4 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει το χρονόμετρο πτήσης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα δεδομένα δραστηριότητας καταγράφονται μόνο όταν λειτουργεί το χρονόμετρο πτήσης. You can edit the activity settings to start the flight timer automatically at a specified threshold ([Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46](#)).

- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Προβολή των ενδείξεών σας SpO2 στην πτήση

### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Οι ενδείξεις SpO2 προορίζονται για χρήση μόνο ως συμπληρωματικές πληροφορίες. Ανατρέχετε πάντα στα ισχύοντα όργανα πτήσης για τις κύριες πληροφορίες.

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Κατά τη διάρκεια μιας πτήσης, το ρολόι λαμβάνει αυτόματα μετρήσεις του παλμικού οξύμετρου πιο συχνά, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε το ποσοστό SpO2 σας.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια των ενδείξεων SpO2 ενεργοποιώντας τη λειτουργία παλμικού οξύμετρου Όλη την ημέρα (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξύμετρου, σελίδα 109*).

Στη διάρκεια μιας πτήσης, μεταβείτε διαδοχικά προς τα πάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη, για να δείτε τα δεδομένα SpO2.

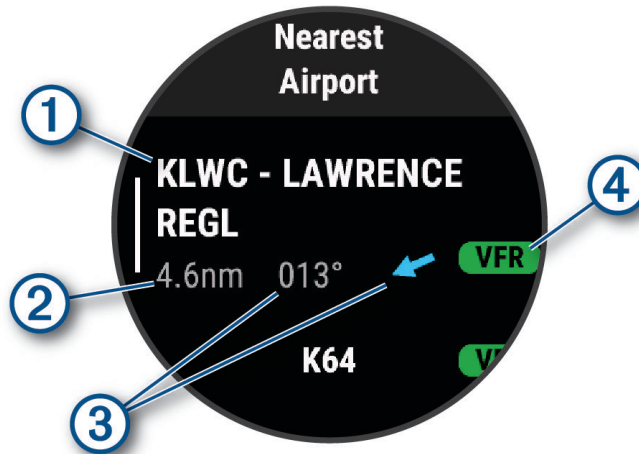
Η πιο πρόσφατη μέτρησή σας εμφανίζεται ως ποσοστό κορεσμού οξυγόνου και ως θέση στον έγχρωμο μετρητή.



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει τον κορεσμό οξυγόνου σας, εμφανίζονται παύλες αντί για ποσοστό. Θα πρέπει να παραμείνετε ακίνητοι για έως 30 δευτερόλεπτα ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό οξυγόνου στο αίμα.

## Πλοήγηση σε πλησιέστερο αεροδρόμιο

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Εύρεση σημείου > Κοντινότερα αεροδρόμια**.  
Μια λίστα με τα πλησιέστερα αεροδρόμια εμφανίζεται.



①	Αναγνωριστικό πλησιέστερου αεροδρομίου
②	Απόσταση έως πλησιέστερο αεροδρόμιο
③	Διόπτευση και δείκτης προς το πλησιέστερο αεροδρόμιο
④	Κατάσταση πτήσης από τον πλησιέστερο σταθμό METAR

- 5 Επιλέξτε ένα αεροδρόμιο.
- 6 Επιλέξτε **Απευθείας μετάβαση**.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η πλοήγηση.

## Διακοπή πλοήγησης

Πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Διακοπή πλοήγησης**.

## Προβολή πληροφοριών σημείου

Μπορείτε να δείτε πληροφορίες σχετικά με μια τοποθεσία από τη λίστα των πλησιέστερων αεροδρομίων, τη λίστα των βοηθημάτων πλοήγησης ή τη λίστα των σημείων αεροπλοΐας.

1 Βρείτε ένα σημείο (*Εύρεση σημείου, σελίδα 12*).

2 Ορίστε μια επιλογή:

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι επιλογές διαφέρουν ανάλογα με τον τύπο του επιλεγμένου σημείου.

- Για πλοήγηση απευθείας στην επιλεγμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Απευθείας μετάβαση**.
- Για να κάνετε λήψη της εικόνας μετεωρολογικού ραντάρ NEXRAD που σχετίζεται με την επιλεγμένη τοποθεσία, επιλέξτε **NEXRAD** (*Προβολή μετεωρολογικού ραντάρ NEXRAD, σελίδα 8*).
- Για να δείτε το σημείο στο χάρτη, επιλέξτε **Εμφάνιση χάρτη**.
- Για να δείτε πληροφορίες METAR, TAF και MOS, επιλέξτε **Πληροφ. αεροδρ.** και μετά επιλέξτε το αεροδρόμιο.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι πληροφορίες MOS είναι διαθέσιμες μόνο για τα αεροδρόμια των Ηνωμένων Πολιτειών.

- Για να δείτε τις ραδιοσυχνότητες, επιλέξτε **Πληροφ. αεροδρ. > Συχνότητες**.
- Για να δείτε πληροφορίες για ένα διάδρομο προσγείωσης-απογείωσης, όπως το μήκος του διαδρόμου και το υλικό της επιφάνειάς του, επιλέξτε **Πληροφ. αεροδρ. > Στοιχεία αεροδιάδ..**
- Για να δείτε γενικές πληροφορίες, όπως η απόσταση και η διόπτευση από την τρέχουσα τοποθεσία σας, επιλέξτε **Γενικές πληροφορίες** ή **Πληροφ. αεροδρ. > Πληροφ. αεροδρ..**
- Για να δείτε πληροφορίες για τον καιρό, επιλέξτε **Καιρός**.

## Δείκτης οριζόντιας κατάστασης

### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτό το ρολόι δεν προορίζεται για την παροχή κύριων πληροφοριών πτήσης και θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για συμπληρωματικούς σκοπούς.



- 1 Αναγνωριστικό αεροδρομίου και απόσταση έως τον τρέχοντα προορισμό.
- 2 Δείκτης απόκλισης πορείας (CDI). Υποδεικνύει τη θέση της επιθυμητής γραμμής πορείας σε σχέση με την τοποθεσία σας.
- 3 Δείκτης προς και από. Υποδεικνύει αν κατευθύνεστε προς ή απομακρύνεστε από το σημείο.
- 4 Διαμορφώσιμη κλίμακα απόστασης απόκλισης πορείας.
- 5 Απόσταση απόκλισης πορείας. Οι τελείες υποδεικνύουν την απόσταση εκτός πορείας.
- 6 Διόπτευση έως το πλησιέστερο αεροδρόμιο.
- 7 Εκτιμώμενη ώρα εν πτήσει (ETE).

## Πορείες και σχέδια πτήσης

Η πορεία είναι μια ακολουθία σημείων ή θέσεων που σας βοηθά να φτάσετε στον τελικό σας προορισμό. Τα σχέδια πτήσης είναι πορείες που χρησιμοποιούν απευθείας δρομολόγηση βελτιστοποιημένη για την αεροπλοΐα. Μπορείτε να δημιουργήσετε σχέδια πτήσης στο ρολόι σας.

### Εύρεση σημείου

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Εύρεση σημείου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να βρείτε ένα σημείο βάσει ονόματος, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει αναγνωριστικού**.
  - Για να επιλέξετε από μια λίστα με τα πλησιέστερα αεροδρόμια, επιλέξτε **Κοντινότερα αεροδρόμια**.
  - Για να επιλέξετε από μια λίστα με τα πλησιέστερα βοηθήματα πλοήγησης, επιλέξτε **Πλησιέστερα βοηθ. ναυτ.**
  - Για να επιλέξετε από μια λίστα με τις πλησιέστερες διασταυρώσεις, επιλέξτε **Πλησιέστερος κόμβος**.
- 6 Επιλέξτε μια τοποθεσία.
- 7 Αν χρειάζεται, επιλέξτε ένα από τα στοιχεία για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τα σημεία ([Προβολή πληροφοριών σημείου, σελίδα 11](#)).

### Δημιουργία σχεδίου πτήσης στο ρολόι

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Αποθηκευμένα σχέδια > Δημιουργία νέου**.
- 5 Εισαγάγετε το όνομα του σχεδίου πτήσης.
- 6 Επιλέξτε **✓**.
- 7 Επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.
- 8 Επιλέξτε έναν τύπο τοποθεσίας.
- 9 Επιλέξτε το πρώτο σημείο της πορείας.
- 10 Επαναλάβετε τα βήματα 7 έως 9 μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδρομή.
- 11 Επιλέξτε **Τέλος** για να αποθηκεύσετε τη διαδρομή.

## Ακολούθηση σχεδίου πτήσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Αποθηκευμένα σχέδια**.
- 5 Επιλέξτε ένα σχέδιο πτήσης.
- 6 Επιλέξτε **Ορισμός ως ενεργού** για να αρχίσετε να ακολουθείτε το σχέδιο πτήσης.

## Προβολή σχεδίου πτήσης στον χάρτη

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Αποθηκευμένα σχέδια**.
- 5 Επιλέξτε ένα σχέδιο πτήσης.
- 6 Επιλέξτε **Χάρτης**.

## Αναστροφή και ακολούθηση σχεδίου πτήσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Αποθηκευμένα σχέδια**.
- 5 Επιλέξτε ένα σχέδιο πτήσης.
- 6 Επιλέξτε **Αντιστροφή και αποθ. αντιγράφου** για να αναστρέψετε τη διαδρομή και να την αποθηκεύσετε ως αντίγραφο του αρχικού σχεδίου πτήσης.
- 7 Επιλέξτε το αντίγραφο του σχεδίου πτήσης.
- 8 Επιλέξτε **Ορισμός ως ενεργού** για να αρχίσετε να ακολουθείτε το σχέδιο πτήσης.

## Επεξεργασία σχεδίου πτήσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Αποθηκευμένα σχέδια**.
- 5 Επιλέξτε ένα σχέδιο πτήσης.
- 6 Επιλέξτε **Επεξεργασία**.
- 7 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να δείτε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με μια τοποθεσία, επιλέξτε την τοποθεσία και μετά επιλέξτε **Λεπτομέρειες**.
  - Για να αλλάξετε τη σειρά μιας τοποθεσίας στη διαδρομή, επιλέξτε την τοποθεσία και μετά επιλέξτε **Μετακίνηση επάνω** ή **Μετακίνηση προς τα κάτω**.
  - Για να επεξεργαστείτε το όνομα μιας τοποθεσίας, επιλέξτε την τοποθεσία και μετά επιλέξτε **Όνομα**.
  - Για να αφαιρέσετε μια τοποθεσία από τη διαδρομή, επιλέξτε την τοποθεσία και μετά επιλέξτε **Κατάργηση**.
  - Για να προσθέσετε μια τοποθεσία στη διαδρομή, επιλέξτε **Προσθήκη τοποθεσίας**.

## Διαγραφή σχεδίου πτήσης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Πτήση**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Πλοήγηση > Σχεδιασμός πτήσης > Αποθηκευμένα σχέδια**.
- 5 Επιλέξτε ένα σχέδιο πτήσης.
- 6 Επιλέξτε **Διαγραφή > Ναι**.

## Ρυθμίσεις αεροπλοΐας

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτό το ρολόι δεν προορίζεται για την παροχή κύριων πληροφοριών πτήσης και θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για συμπληρωματικούς σκοπούς.

Κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Αεροπλοΐα**.

**Μονάδες αεροπορίας:** Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται για τα δεδομένα αεροπλοΐας.

**Αγαπημένη τοποθεσία:** Καθορίζει το αγαπημένο σας αεροδρόμιο (*Επιλογή αγαπημένου αεροδρομίου*, σελίδα 15).

**Μη επεξ. METAR:** Καθορίζει τις πληροφορίες METAR που θα εμφανίζονται ως μη κωδικοποιημένο κείμενο.

**Χρώματα συνθηκών πτήσης:** Καθορίζει τα χρώματα κατάστασης πτήσης σύμφωνα με ένα τυπικό ή έναν κλασικό συνδυασμό χρωμάτων.

**Λήψη πληροφοριών καιρού:** Ορίζει το όριο λήψης για τα δεδομένα καιρικών συνθηκών αεροπλοΐας. Η επιλογή **Ελάχιστες** περιορίζει τις λήψεις στα αγαπημένα σας αεροδρόμια για να βελτιώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας. Η επιλογή **Μέτριες** περιορίζει τις λήψεις στα αγαπημένα και πλησιέστερα αεροδρόμια. Η επιλογή **Μέγιστες** κατεβάζει όλα τα δεδομένα METAR και μπορεί να μειώσει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

**Επιλογές αεροδρομίου:** Καθορίζει τις επιλογές για τα αεροδρόμια που εμφανίζονται κατά την αναζήτηση αεροδρομίων. Για παράδειγμα, μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο μήκος διαδρόμου προσγείωσης-απογείωσης και το υλικό της επιφάνειάς του και να υποδείξετε εάν θα εμφανίζονται στα αποτελέσματα των αναζητήσεων τα ιδιωτικά αεροδρόμια και ελικοδρόμια.

**Ownership:** Καθορίζει εάν ο τύπος του αεροσκάφους είναι ελικόπτερο ή αεροπλάνο.

**Στοιχεία λήψης NEXRAD:** Επιτρέπει την εμφάνιση μιας μεμονωμένης περιοχής δεδομένων NEXRAD ή την εμφάνιση πρόσθετων περιοχών δεδομένων NEXRAD με βάση μια κατεύθυνση από την τρέχουσα τοποθεσία σας.

**Δόνηση NEXRAD:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να δονείται όταν ολοκληρώνεται η λήψη για μια περιοχή NEXRAD.

**Ειδ. πλευρ. απόσ.:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να δονείται όταν αποκλίνετε από την πορεία σας κατά συγκεκριμένη απόσταση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Μοτίβο δόνησης** για προεπισκόπηση των μοτίβων δόνησης προτού ξεκινήσετε την πτήση.

**Υπενθ. στάθμης δεξαμ. καυσ.:** Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να παρέχει μια ειδοποίηση με ήχο ή δόνηση μετά από συγκεκριμένο αριθμό λεπτών και να εμφανίζει ένα μήνυμα για έλεγχο των μετρητών δεξαμενής καυσίμων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή **Μοτίβο δόνησης** για προεπισκόπηση των μοτίβων δόνησης προτού ξεκινήσετε την πτήση.

**Εκκαθάριση προσωρινής μνήμης καιρού:** Διαγράφει όλα τα δεδομένα καιρικών συνθηκών αεροπλοΐας που έχουν ληφθεί και ξεκινά μια νέα λήψη για την ανανέωση των δεδομένων.

## Επιλογή αγαπημένου αεροδρομίου

Όταν επιλέγετε ένα αγαπημένο αεροδρόμιο, μπορείτε να βλέπετε τις πληροφορίες METAR για αυτό στη γρήγορη ματιά καιρού αεροπλοΐας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αεροπλοΐα > Αγαπημένη τοποθεσία**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να αναζητήσετε ένα αεροδρόμιο με βάση το αναγνωριστικό του, επιλέξτε **Αναζήτηση βάσει αναγνωριστικού** και εισαγάγετε ολόκληρο ή μέρος του αλφαριθμητικού αναγνωριστικού.
  - Για να βρείτε ένα αεροδρόμιο κοντά σας, επιλέξτε **Πλησιέστερο** και περιμένετε μέχρι το ρολόι να εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
  - Για να επιλέξετε ένα αεροδρόμιο από το σχέδιο πτήσης σας, επιλέξτε **Σχέδιο πτήσης**.Εμφανίζεται μια λίστα αεροδρομίων.
- 4 Επιλέξτε ένα αεροδρόμιο.

## 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 ([Δημιουργία προσαρμοσμένης δραστηριότητας, σελίδα 45](#)). 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 ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 133](#)).

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

## Έναρξη δραστηριότητας

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **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 ([Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 156](#)).
- 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 ([Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 151](#)).

## 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 (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 16*).
- 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 **Καρδ. παλμ. ανάκ.** 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 στο ρολόι tactix (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

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

1 Αφού ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, επιλέξτε **Αποθήκευση** (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 16*).

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 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Τρέξ. στίβου**.
- 4 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 5 Αν τρέχετε στην 1η λωρίδα, μεταβείτε στο βήμα 11.
- 6 Πατήστε το **MENU**.
- 7 Επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων.
- 8 Επιλέξτε **Αριθμός λωρίδας**.
- 9 Επιλέξτε έναν αριθμό λωρίδας.
- 10 Πατήστε **BACK** δύο φορές για να επιστρέψετε στο χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 11 Πατήστε **START**.
- 12 Τρέξτε γύρω από τον στίβο.  
Αφού τρέξετε 3 γύρους, το ρολόι καταγράφει τις διαστάσεις της διαδρομής και ρυθμίζει την απόσταση της διαδρομής σας.
- 13 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **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 το ρολόι σας 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 τρέξ.**
- 3 Στο tablet, τον φορητό υπολογιστή ή το τηλέφωνό σας, 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 **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

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

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 15*).
- 2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι σας να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.).
- 3 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πατήστε **STOP** για να σταματήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο για πρώτη φορά, επιλέξτε **Αποθήκευση**. Η συσκευή σας προτρέπει να ολοκληρώσετε τη βαθμονόμηση διαδρόμου.
  - Για να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε διάδρομο μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε **Βαθμον. & αποθ. > Ναι**.
- 5 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου για να δείτε την απόσταση που διανύθηκε και εισαγάγετε την απόσταση στο ρολόι 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 η αντίστροφη μέτρηση 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 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).
- 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**.

## Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια

Όταν συμμετέχετε σε έναν αγώνα δρόμου με εμπόδια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δραστηριότητα Αν. εμποδίων για να καταγράψετε το χρόνο σας σε κάθε εμπόδιο και το χρόνο που τρέχετε μεταξύ των εμποδίων.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αν. εμποδίων**.
- 3 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 4 Πατήστε **LAP** για να επισημάνετε χειροκίνητα την αρχή και το τέλος κάθε εμποδίου.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να διαμορφώσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση εμποδίων για να αποθηκεύσετε τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο κύκλο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος.
- 5 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™ series, 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 το ρολόι 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 (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

Ελεύθερο	Ελεύθερο
Ύπτιο	Ύπτιο
Πρόσθιο	Πρόσθιο
Πεταλούδα	Πεταλούδα
Συνδυασμός	Περισσότεροι από έναν τύπους κίνησης σε ένα διάστημα
Εξάσκηση	Χρησιμοποιείται με την καταγραφή άσκησης ( <i>Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 21</i> )

## Συμβουλές για δραστηριότητες κολύμβησης

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

Το ρολόι μετρά και καταγράφει την απόσταση με βάση τα ολοκληρωμένα μήκη πισίνας. Για την προβολή της ακριβούς απόστασης, το μέγεθος της πισίνας πρέπει να είναι σωστό. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα κολύμβησης σε πισίνα, το ρολόι χρησιμοποιεί αυτό το μέγεθος πισίνας. Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το **MENU**, να επιλέξετε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και κατόπιν να επιλέξετε **Μέγεθος πισίνας** για να αλλάξετε το μέγεθος.

- Για αποτελέσματα ακριβείας, κολυμπάτε σε όλο το μήκος της πισίνας ακολουθώντας έναν τύπο κίνησης καθ' όλο το μήκος διαδρομής. Σταματήστε το χρονόμετρο δραστηριότητας κατά την ανάπαυση.
- Πατήστε **LAP** για να καταγράψετε μια ανάπαυση κατά τη διάρκεια κολύμβησης σε πισίνα (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 20*).

Το ρολόι καταγράφει αυτόματα τα διαστήματα κολύμβησης και τα μήκη για την κολύμβηση σε πισίνα.

- Για να βοηθήσετε το ρολόι στην καταμέτρηση των μηκών διαδρομής, ξεκινήστε σπρώχνοντας με δύναμη το τοίχωμα και γλιστρώντας μέσα στην πισίνα πριν την πρώτη χεριά.
- Όταν κάνετε ασκήσεις, πρέπει είτε να σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας είτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία καταγραφής ασκήσεων (*Προπόνηση με το αρχείο άσκησης, σελίδα 21*).

## Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα δεδομένα κολύμβησης δεν καταγράφονται κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Για να δείτε άλλες οθόνες δεδομένων, μπορείτε να πατήσετε UP ή DOWN.

Η λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης είναι διαθέσιμη μόνο για την κολύμβηση σε πισίνα. Το ρολόι σας ανιχνεύει αυτόματα πότε ξεκουράζεστε και εμφανίζει την οθόνη ανάπαυσης. Αν το διάστημα ανάπαυσης διαρκεί πάνω από 15 δευτερόλεπτα, το ρολόι δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης. Όταν συνεχίσετε τη δραστηριότητα κολύμβησης, το ρολόι ξεκινά αυτόματα ένα νέο διάστημα κολύμβησης. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ανάπαυσης στις επιλογές δραστηριότητας (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

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

Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα ή ανοικτή θάλασσα, μπορείτε να επισημάνετε μη αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης πατώντας το LAP.

## Προπόνηση με το αρχείο άσκησης

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

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας κολύμβησης σε πισίνα, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε την οθόνη αρχείου άσκησης.
- 2 Πατήστε **LAP** για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση άσκησης.
- 3 Αφού ολοκληρώσετε ένα διάστημα άσκησης, πατήστε **LAP**.  
Η αντίστροφη μέτρηση άσκησης σταματά, αλλά η αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας συνεχίζει για 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.

## Sindiasmos athlimaton

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 το **LAP** στην αρχή και στο τέλος κάθε μετάβασης.  
Η λειτουργία μετάβασης είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή και ο χρόνος μετάβασης καταγράφεται ξεχωριστά από τον χρόνο δραστηριότητας. Μπορείτε να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία μετάβασης στις ρυθμίσεις δραστηριότητας τρίαθλου. Αν οι μεταβάσεις είναι απενεργοποιημένες, πατήστε το LAP για να αλλάξετε αθλήματα.
- 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 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 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

Όταν τρέχετε ή περπατάτε με το GPS απενεργοποιημένο, η ταχύτητα και η απόσταση υπολογίζονται με το επιταχυνσιόμετρο του ρολογιού. Το επιταχυνσιόμετρο διαθέτει αυτόματη βαθμονόμηση. Η ακρίβεια των δεδομένων ταχύτητας και απόστασης βελτιώνεται μετά από μερικές προπονήσεις σε εξωτερικό χώρο ή περπάτημα με 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.

## Health Snapshot™

Η λειτουργία Health Snapshot είναι μια δραστηριότητα στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής.

## 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 Πατήστε **DOWN** για να δείτε μια λίστα με τα βήματα της άσκησης (προαιρετικά).  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Κατά την προβολή βημάτων άσκησης, μπορείτε να πατήσετε το **START** και κατόπιν το **DOWN** για να δείτε μια κινούμενη εικόνα της επιλεγμένης άσκησης, αν υπάρχει διαθέσιμη.
- 5 Όταν ολοκληρώσετε την προβολή των βημάτων προπόνησης, πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.
- 6 Πατήστε το **START** και κατόπιν επιλέξτε **Έναρξη προπόν..**
- 7 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.
- 8 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.
- 9 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **UP** ή **DOWN** για να επεξεργαστείτε τον αριθμό των επαναλήψεων.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε επίσης να προσθέσετε το βάρος που χρησιμοποιήθηκε για το σετ.
- 10 Αν είναι απαραίτητο, πατήστε το **LAP** μόλις ολοκληρώσετε το διάστημα ανάπαυσης για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 11 Επαναλάβετε για κάθε σετ προπόνησης ενδυνάμωσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα.
- 12 Μετά από το τελευταίο σετ, πατήστε το **START** και κατόπιν επιλέξτε **Διακοπή προπόν..**
- 13 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Καταγραφή μιας δραστηριότητας HIIT

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

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, 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 δραστηριότητας.
- 8 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε ένα συμβατό προπονητήριο εσωτερικού χώρου, πρέπει να αντιστοιχίσετε το προπονητήριο με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+® (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα προπονητήριο εσωτερικού χώρου, για προσομοίωση της αντίστασης που ασκείται στη διάρκεια μιας πορείας, διαδρομής με ποδήλατο ή άσκησης. Όταν χρησιμοποιείτε όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου, το GPS απενεργοποιείται αυτόματα.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ποδ.εσ.χώρου**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Επιλογές Smart Trainer**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Ελεύθ. διαδρ. με ποδ.** για να ξεκινήσετε μια διαδρομή με ποδήλατο.
  - Επιλέξτε **Ακολουθήση άσκησης** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη άσκηση (*Ασκήσεις, σελίδα 63*).
  - Επιλέξτε **Παρ. πορείας** για να ακολουθήσετε μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Πορείες, σελίδα 146*).
  - 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 ασκείται από το προπονητήριο εσωτερικού χώρου.
- 6 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.  
Το όργανο προπόνησης εσωτερικού χώρου 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 καταγράψετε 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 **Αναρ. εσ. χ.**

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 **Bouldering**.
- 3 Επιλέξτε ένα σύστημα βαθμού αναρρίχησης.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσετε μια δραστηριότητα αναρρίχησης σε χαμηλά βράχια, το ρολόι 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 **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**.
- 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 **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 **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προσθ. σημείου**.

## Προβολή σημείων διαδρομής

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προβ. σημείων**.
- 3 Επιλέξτε ένα σημείο διαδρομής από τη λίστα.
- 4 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**.

## Κυνήγι

Μπορείτε να αποθηκεύσετε τοποθεσίες που σχετίζονται με το κυνήγι σας και να προβάλετε έναν χάρτη αποθηκευμένων τοποθεσιών. Στη διάρκεια μια δραστηριότητας κυνηγιού, η συσκευή χρησιμοποιεί τη λειτουργία GNSS για εξοικονόμηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κυνήγι**.
- 3 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Έναρξη κυνηγιού**.
- 4 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
  - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
  - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
  - Για να προβάλετε τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας κυνηγιού, επιλέξτε **Τοπ. κυνηγιού**.
  - Για να προβάλετε όλες τις τοποθεσίες που αποθηκεύτηκαν προηγουμένως, επιλέξτε **Αποθηκ.θέσεις**.
  - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα κυνηγιού, πατήστε **STOP** και κατόπιν επιλέξτε **Λήξη κυνηγιού**.

## Δραστηριότητες ναυσιπλοΐας

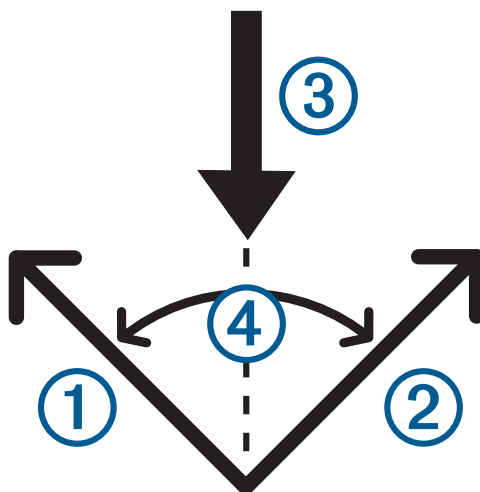
### Ιστιοπλοΐα

#### Υποβοήθηση παρέκκλισης

#### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Το ρολόι χρησιμοποιεί μια πορεία με βάση το GPS σε σχέση με την ξηρά για να καθορίσει την πορεία του σκάφους στη λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης και δεν λαμβάνει υπόψη άλλους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την κατεύθυνση του σκάφους, όπως ρεύματα και παλίρροιες. Έχετε την ευθύνη για τον ασφαλή και συνετό χειρισμό του σκάφους σας.

Καθώς πλέετε ή τρέχετε σε αγώνες κόντρα στον άνεμο, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης μπορεί να σας βοηθήσει να διαπιστώσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Όταν βαθμονομείτε την υποβοήθηση παρέκκλισης, το ρολόι καταγράφει την πορεία του σκάφους προς τα αριστερά ① και προς τα δεξιά ② σε σχέση με την ξηρά (COG) και χρησιμοποιεί τα δεδομένα COG για να υπολογίσει τη μέση κατεύθυνση πραγματικού ανέμου ③ και τη γωνία παρέκκλισης του σκάφους ④.



Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτά τα δεδομένα για να καθορίσει αν το σκάφος ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την μετακινούμενη κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.

Από προεπιλογή, η λειτουργία υποβοήθησης παρέκκλισης είναι ρυθμισμένη σε αυτόματη λειτουργία. Κάθε φορά που βαθμονομείτε την τιμή COG για την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά, το ρολόι επαναβαθμονομεί την αντίθετη πλευρά και την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου. Μπορείτε να αλλάξετε τις ρυθμίσεις υποβοήθησης παρέκκλισης, ώστε να εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης ή την κατεύθυνση πραγματικού ανέμου.

### **Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης**

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε **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 (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).
- 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. πορείας > Γωνία**.
- 6 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να ορίσετε την τιμή.

### **Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου**

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **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. Ανατρέξτε στις ενότητες [Εισαγωγή κατεύθυνσης πραγματικού ανέμου, σελίδα 28](#) και [Βαθμονόμηση της υποβοήθησης παρέκκλισης, σελίδα 28](#) για περισσότερες πληροφορίες.

- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε την αριστερή πλευρά.
- Εισαγάγετε μια σταθερή γωνία παρέκκλισης και βαθμονομήστε τη δεξιά πλευρά.
- Επαναφέρετε 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.

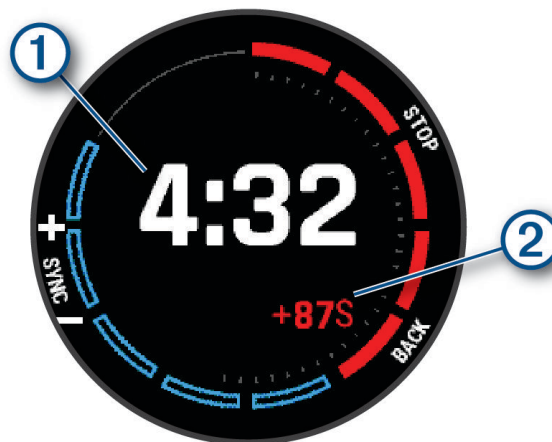
### Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Αγ. ιστιοπ.**
- 3 Περιμένετε έως ότου η συσκευή εντοπίσει δορυφορικό σήμα.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 5 Επιλέξτε **Ρυθμ. γραμ. αφετ.**
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Επισήμανση λιμένα** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στην αριστερή πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
  - Επιλέξτε **Επισήμανση δεξιά** για να επισημάνετε το σύμβολο της γραμμής εκκίνησης στη δεξιά πλευρά καθώς το προσπερνάτε με το σκάφος.
  - Επιλέξτε **Χρ. έως πρ./αργ. άφ. σε αφ.** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τον χρόνο εγγραφής δεδομένων στην οθόνη δεδομένων χρονόμετρου ρεγκάτας.
  - Επιλέξτε **Απόστ. από αφετ.** για να ορίσετε την απόσταση από τη γραμμή αφετηρίας, τις προτιμώμενες μονάδες απόστασης και το μήκος του σκάφους σας.

### Έναρξη αγώνα

Για να μπορέσετε να δείτε το χρόνο άφιξης στην αφετηρία, πρέπει να καθορίσετε τη γραμμή εκκίνησης (*Ρύθμιση της γραμμής αφετηρίας, σελίδα 29*).

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

- 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.

## Θαλάσσια σπορ

### Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ

Το ρολόι σας καταγράφει τις λεπτομέρειες κάθε διαδρομής θαλάσσιου σπορ, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία αυτόματης διαδρομής πίστας. Αυτή η λειτουργία καταγράφει αυτόματα νέες διαδρομές βάσει των κινήσεών σας. Το χρονόμετρο δραστηριότητας σταματά, όταν σταματήσετε να κινείστε. Το χρονόμετρο δραστηριότητας ξεκινά αυτόματα, όταν αυξάνεται η ταχύτητα κίνησής σας. Μπορείτε να προβάλετε λεπτομέρειες της πίστας από την οθόνη που είναι σε παύση ή κατά την εκτέλεση του χρονομέτρου δραστηριότητας.

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα θαλάσσιου σπορ, όπως θαλάσσιο σκι.
- 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 ταχύτητα και τη μέση ταχύτητα.

## Ψάρεμα

### Ψάρεμα

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ψάρεμα**.
- 3 Πατήστε **START** > **Έναρξη ψαρέμ..**
- 4 Πατήστε **START** και ορίστε μια επιλογή:
  - Για να προσθέσετε την ψαριά στον αριθμό ψαριών και να αποθηκεύσετε την τοποθεσία, επιλέξτε **Καταγρ. ψαριάς**.
  - Για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα τοποθεσία, επιλέξτε **Αποθήκευση θέσης**.
  - Για να επιλέξετε αντίστροφη μέτρηση διαστήματος, ώρα λήξης ή υπενθύμιση ώρας λήξης για τη δραστηριότητα, επιλέξτε **Χρονόμετρα ψαρ..**
  - Για να πλοηγηθείτε πίσω στο σημείο εκκίνησης της δραστηριότητας, πατήστε **Επιστρ. στην αρχή** και ορίστε μια επιλογή.
  - Για να δείτε όλες τις αποθηκευμένες τοποθεσίες, επιλέξτε **Αποθηκ.θέσεις**.
  - Για να πλοηγηθείτε σε έναν προορισμό, πατήστε **Πλοήγηση** και ορίστε μια επιλογή.
  - Για να επεξεργαστείτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας, πατήστε **Ρυθμίσεις** και ορίστε μια επιλογή (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).
- 5 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Ολοκλ. ψαρ..**

## 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. Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και δέκα παλιρροϊακούς σταθμούς.

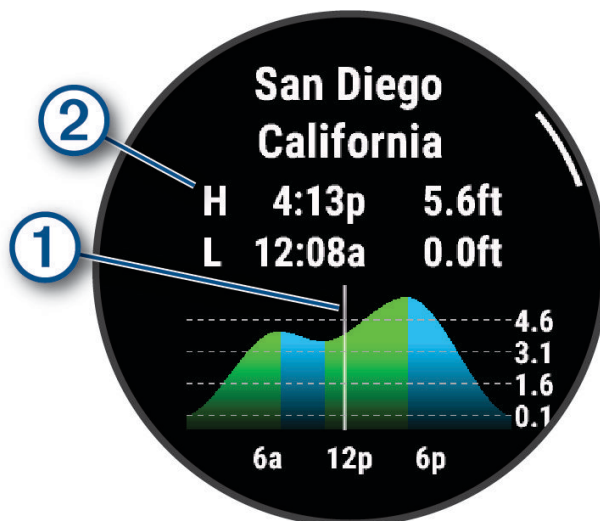
1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Παλίρροιες**.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να χρησιμοποιήσετε την τρέχουσα τοποθεσία σας, όταν είστε κοντά σε έναν παλιρροϊκό σταθμό, επιλέξτε **Προσθήκη > Τρέχουσα θέση**.
- Για να επιλέξετε μια τοποθεσία στο χάρτη, επιλέξτε **Προσθήκη > Χρήση χάρτη**.
- Για να εισαγάγετε το όνομα μιας πόλης, επιλέξτε **Προσθήκη > Αναζήτηση πόλης**.
- Για να επιλέξετε μια αποθηκευμένη τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Αποθηκ.θέσεις**.
- Για να εισαγάγετε συντεταγμένες για μια τοποθεσία, επιλέξτε **Προσθήκη > Συντεταγμένες**.

Εμφανίζεται ένα γράφημα παλίρροιας 24 ωρών για την τρέχουσα ημερομηνία με το τρέχον ύψος παλίρροιας ① και πληροφορίες σχετικά με την επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη ②.



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

5 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Ορισ. ως αγαπ.** για να ορίσετε αυτήν τη θέση ως τον αγαπημένο σας παλιρροϊακό σταθμό.

Ο αγαπημένος σας παλιρροϊακός σταθμός εμφανίζεται στο επάνω μέρος της λίστας στην εφαρμογή και στη γρήγορη ματιά.

### Ρύθμιση συναγερμού παλίρροιας

1 Από την εφαρμογή **Παλίρροιες**, επιλέξτε έναν αποθηκευμένο παλιρροϊακό σταθμό.

2 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Ρύθμιση ειδοποιήσεων**.

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**.

## Άγκυρα

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία αγκυροβόλησης αποτελεί ένα εργαλείο μόνο για την επίγνωση της κατάστασης και ενδέχεται να μην αποτρέψει την προσάραξη και τη σύγκρουση σε όλες τις περιπτώσεις. Είστε υπεύθυνοι να διασφαλίσετε την ασφαλή και συνετή λειτουργία του σκάφους σας, να έχετε επίγνωση του περιβάλλοντός σας και να χρησιμοποιείτε την ορθή σας κρίση για το νερό ανά πάσα στιγμή. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με αυτήν την προειδοποίηση μπορεί να προκύψει υλική ζημιά, σοβαρός τραυματισμός ή θάνατος.

### Επισήμανση θέσης της άγκυρας

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Άγκυρα**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Πτώση άγκυρας**.

### Ρυθμίσεις άγκυρας

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**, επιλέξτε **Άγκυρα**, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας.

**Ακτίνα κίνησης:** Καθορίζει την επιτρεπόμενη απόσταση μετατόπισης του σκάφους, όταν αυτό είναι αγκυροβολημένο.

**Ενημ. χρονικού διαστήματος:** Καθορίζει το χρονικό διάστημα για την ενημέρωση των δεδομένων της άγκυρας.

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

**Διάρκεια συν. αγκυρ.:** Σας επιτρέπει να ορίσετε τη διάρκεια του συναγερμού αγκυροβόλησης. Όταν ο συναγερμός αγκυροβόλησης είναι ενεργοποιημένος, εμφανίζεται μια ειδοποίηση κάθε φορά που το σκάφος κινείται πέρα από την ακτίνα πλάγιας κίνησης κατά τη διάρκεια της καθορισμένης διάρκειας συναγερμού.

## Σκι και χειμερινά αθλήματα

Μπορείτε να προσθέσετε δραστηριότητες σκι και snowboarding στη λίστα δραστηριοτήτων σας (*Προσαρμογή δραστηριοτήτων και εφαρμογών, σελίδα 44*). Μπορείτε να προσαρμόσετε τις οθόνες δεδομένων για κάθε δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

### Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι

Το ρολόι 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 όταν ξεκινάτε να κατεβαίνετε τον λόφο.

- 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 ή snowboarding

Η δραστηριότητα ορειβατικού σκι ή snowboard σας επιτρέπει την εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε με ακρίβεια τα στατιστικά σας στοιχεία. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη ρύθμιση Παρακολούθηση λειτουργίας για αυτόματη ή μη αυτόματη εναλλαγή των λειτουργιών παρακολούθησης (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Ορειβατικό σκι** ή **Ορειβατικό Snowboard**.
- 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 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **LAP** για εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών παρακολούθησης ανάβασης και κατάβασης.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε **STOP** και επιλέξτε **Αποθήκευση**.

## Δεδομένα ισχύος σκι αντοχής

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το αξεσουάρ HRM-Pro series πρέπει να είναι αντιστοιχισμένο με το ρολόι tactix μέσω τεχνολογίας ANT+.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό ρολόι tactix, το οποίο είναι αντιστοιχισμένο με το αξεσουάρ HRM-Pro series, για την παροχή σχολίων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την απόδοσή σας στο σκι αντοχής. 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.

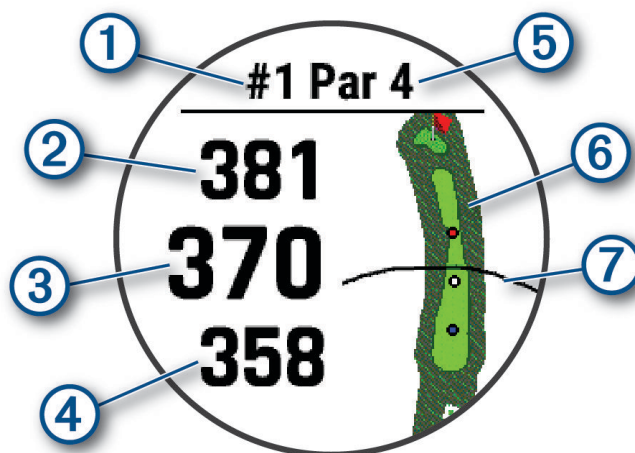
## Παιχνίδι γκολφ

### Παίζοντας γκολφ

Για να παίξετε γκολφ, θα πρέπει να φορτίσετε το ρολόι (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 156*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Γκολφ**.  
Η συσκευή εντοπίζει δορυφόρους, υπολογίζει την τοποθεσία σας και επιλέγει ένα γήπεδο, εάν υπάρχει μόνο ένα γήπεδο κοντά.
- 3 Εάν εμφανιστεί η λίστα γηπέδων, επιλέξτε ένα γήπεδο από τη λίστα.
- 4 Αν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε την απόσταση χτυπήματος.
- 5 Επιλέξτε ✓ για τήρηση βαθμολογίας.

- 6 Επιλέξτε tee box.  
Εμφανίζεται η οθόνη πληροφοριών για τις τρύπες.



①	Τρέχων αριθμός τρύπας
②	Απόσταση προς το πίσω μέρος του πρασίνου
③	Απόσταση προς το μέσον του πρασίνου
④	Απόσταση προς το μπροστινό μέρος του πρασίνου
⑤	Par για την τρύπα
⑥	Χάρτης του green
⑦	Απόσταση οδηγού από το tee box

**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.

7 Ορίστε μια επιλογή:

- Αγγίξτε τις μπροστινές, μεσαίες ή πίσω αποστάσεις στο green, για να προβάλετε την απόσταση PlaysLike (*Εικονίδια απόστασης PlaysLike, σελίδα 40*).
- Πατήστε τον χάρτη για να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες ή να μετρήσετε την απόσταση με στόχευση αφής (*Μέτρηση απόστασης με στόχευση αφής, σελίδα 37*).
- Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη θέση και την απόσταση από ένα layout ή από το μπροστινό και το πίσω μέρος ενός κινδύνου.
- Πατήστε **START** για να ανοίξετε το μενού γκολφ (*Μενού γκολφ, σελίδα 36*).

Όταν μετακινήσετε 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.

**Προβολή green:** Σας επιτρέπει να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας για να λάβετε πιο ακριβή μέτρηση απόστασης (*Μετακίνηση της σημαίας, σελίδα 36*).

**Εικονικός caddy:** Ζητάει μια πρόταση μπαστουιού από το εικονικό caddy (*Virtual Caddie, σελίδα 36*).

**Υπολ. βολής:** Δείχνει την απόσταση της προηγούμενης βολής που καταγράψατε με τη λειτουργία Garmin AutoShot™ (*Προβολή μετρημένων βολών, σελίδα 37*). Μπορείτε επίσης να καταγράψετε χειροκίνητα μια βολή (*Μη αυτόματη μέτρηση βολής, σελίδα 38*).

**Πίνακ βαθμ/γίας:** Ανοίγει τον πίνακα βαθμολογίας για τον γύρο (*Τήρηση βαθμολογίας, σελίδα 38*).

**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.

**Άνεμος:** Ανοίγει έναν δείκτη που δείχνει την κατεύθυνση και την ταχύτητα του ανέμου σε σχέση με την πινέζα (*Προβολή της ταχύτητας και της κατεύθυνσης ανέμου, σελίδα 39*).

**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.

**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 (*Αποθήκευση προσαρμοσμένων στόχων, σελίδα 39*).

**Στατιστικά μπαστουιού:** Εμφανίζει τα στατιστικά σας για κάθε μπαστούνι του γκολφ, όπως πληροφορίες απόστασης και ακρίβειας. Εμφανίζεται όταν κάνετε σύζευξη των αισθητήρων Approach® CT10 ή ενεργοποιείτε τη ρύθμιση Μήνυμα μπαστουιού.

**Ρυθμίσεις:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας γκολφ (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

## 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 **Προβολή green**.
- 3 Πατήστε ή σύρετε το στοιχείο  για να μετακινήσετε τη θέση της πινέζας.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε START για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.
- 4 Πατήστε **BACK**.

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

## Virtual Caddie

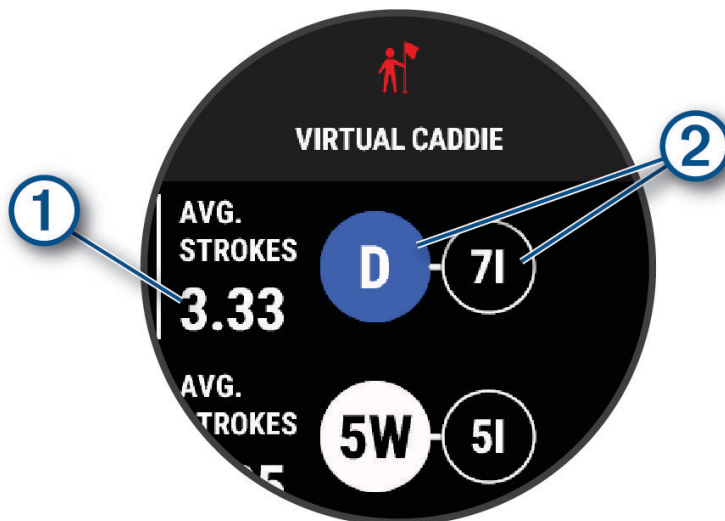
Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τον εικονικό caddy, πρέπει να παίξετε πέντε γύρους με αισθητήρες Approach CT10 ή να ενεργοποιήσετε τη ρύθμιση Μήνυμα μπαστουιού (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*) και να πραγματοποιήσετε αποστολή των καρτών βαθμολογίας σας. Για κάθε γύρο, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα συζευγμένο smartphone με την εφαρμογή Garmin Golf™. Ο εικονικός caddy παρέχει ένα προτεινόμενο μπαστούνι και μια κατεύθυνση στόχευσης με βάση την τρύπα, τα δεδομένα ανέμου και τις προηγούμενες επιδόσεις σας με κάθε μπαστούνι.

## Αλλαγή της πρότασης μπάστουνιού

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Εικονικός caddy**.

Η συσκευή εμφανίζει τον υπολογισμένο μέσο αριθμό χτυπημάτων ① για τα προτεινόμενα μπάστουνια ②.



3 Επιλέξτε μια διαφορετική πρόταση μπάστουνιού.

Ο χάρτης ενημερώνεται για να δείξει τον νέο στόχο κατεύθυνσης βολής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η συσκευή επανυπολογίζει αυτόματα την πρόταση μπάστουνιού καθώς καταγράφετε πρόοδο στο γήπεδο. Μπορείτε να επιλέξετε **Επαναυπολογισμός** για να ενημερώσετε μη αυτόματα την πρόταση μπάστουνιού.

## 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  $\odot$ .

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 **+** ή **-** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

## Προβολή μετρημένων βολών

Για να μπορεί η συσκευή να ανιχνεύει και να 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. χτυπ.** 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 **START**.
- 5 Επιλέξτε **Προσθ. χτυπήμ.** > ✓.
- 6 Εάν είναι απαραίτητο, εισαγάγετε το μαστούνι που χρησιμοποιήσατε για τη βολή.
- 7 Περπατήστε 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 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

- 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 κάνατε 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 **In Fairway**.
  - 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 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*), 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

## Προβολή της ταχύτητας και της κατεύθυνσης ανέμου

Η λειτουργία ανέμου είναι ένας δείκτης που δείχνει την ταχύτητα και την κατεύθυνση του ανέμου σε σχέση με την πινέζα. Για τη λειτουργία ανέμου, απαιτείται σύνδεση με την εφαρμογή Garmin Golf.

1 Πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Άνεμος**.

Το βέλος δείχνει την κατεύθυνση του ανέμου σε σχέση με την πινέζα.

## Προβολή της κατεύθυνσης προς την πινέζα

Η λειτουργία PinPointer είναι μια πυξίδα 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 πυξίδας.

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 (*Παίζοντας γκολφ, σελίδα 34*).

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.

## 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.

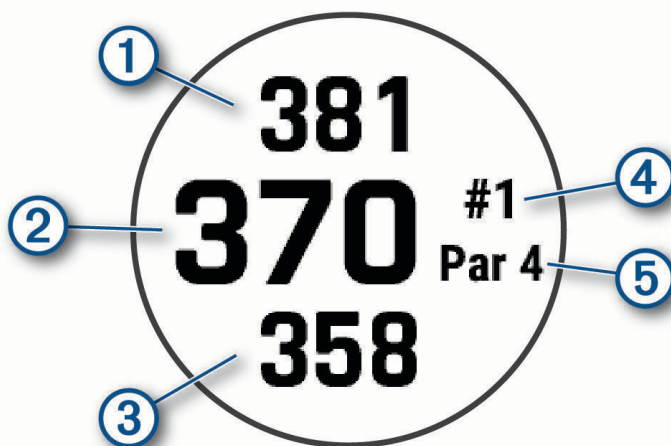
■: Η απόσταση αναπαράγεται όπως αναμενόταν.

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

## 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 προς 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 τρέχων αριθμός τρύπας
5	Το par για την τρέχουσα τρύπα

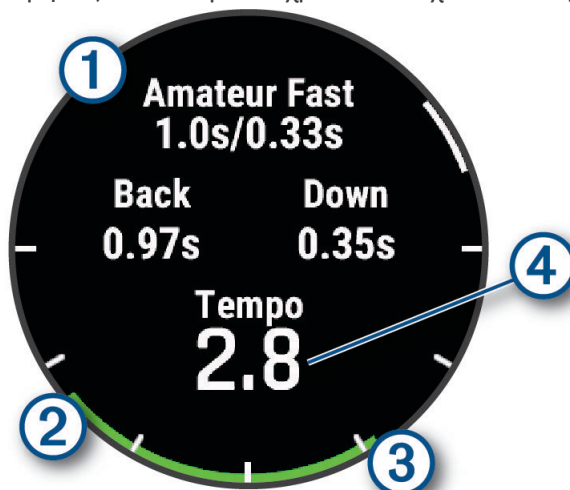
## Προπόνηση για ρυθμό swing




Η δραστηριότητα Προπόν. ρυθμού σας επιτρέπει να εκτελείτε ένα πιο σταθερό swing. Η συσκευή μετράει και εμφανίζει το χρόνο σας για το backswing και το downswing. Η συσκευή εμφανίζει επίσης τον ρυθμό του swing σας. Ο ρυθμός swing είναι ο χρόνος backswing διαιρεμένος με το χρόνο downswing, σε μορφή αναλογίας. Ο λόγος 3 προς 1 ή αλλιώς 3,0 είναι ο ιδανικός ρυθμός swing με βάση μελέτες επαγγελματιών παικτών γκολφ.

## Ο ιδανικός ρυθμός swing

Μπορείτε να επιτύχετε τον ιδανικό ρυθμό 3,0 με διάφορους χρόνους swing, για παράδειγμα, 0,7 δευτ./0,23 δευτ. ή 1,2 δευτ./0,4 δευτ. Κάθε παίκτης γκολφ μπορεί να έχει ένα μοναδικό ρυθμό swing με βάση την ικανότητα και την εμπειρία του. Η Garmin® παρέχει έξι διαφορετικούς χρόνους.

Η συσκευή εμφανίζει ένα γράφημα που υποδεικνύει αν οι χρόνοι σας για το backswing ή το downswing είναι πολύ γρήγοροι, πολύ αργοί ή ακριβώς σωστοί για το χρόνο που έχετε επιλέξει.



①	Επιλογές χρόνου (αναλογία χρόνου backswing προς downswing)
②	Χρόνος backswing
③	Χρόνος downswing
④	Ο ρυθμός σας
	Καλός χρόνος
	Πολύ αργά
	Πολύ γρήγορα

Για να βρείτε τον ιδανικό χρόνο για το swing σας, θα πρέπει να ξεκινήσετε με τον πιο αργό χρόνο και να δοκιμάσετε μερικά swing. Όταν το γράφημα του ρυθμού είναι σταθερά πράσινο τόσο για το χρόνο του backswing όσο και για το χρόνο του downswing, μπορείτε να προχωρήσετε στον επόμενο χρόνο. Όταν βρείτε έναν άνετο χρόνο, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε πιο συνεπή swing και επιδόσεις.

## Ανάλυση του ρυθμού swing σας

Για να δείτε τον ρυθμό swing σας, πρέπει να χτυπήσετε μια μπάλα.

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Προπόν. ρυθμού**.
- 3 Πατήστε **START**.
- 4 Επιλέξτε **Ταχύτητα Swing** και ορίστε μια επιλογή.
- 5 Ολοκληρώστε ένα πλήρες swing και χτυπήστε την μπάλα.  
Το ρολόι εμφανίζει την ανάλυση του swing σας.

## Προβολή της σειράς συμβουλών

Την πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη δραστηριότητα Προπόν. ρυθμού, το ρολόι εμφανίζει μια σειρά συμβουλών για να εξηγήσει τον τρόπο ανάλυσης του swing σας.

- 1 Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς σας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Συμβουλές**.
- 3 Πατήστε **START** για να δείτε την επόμενη συμβουλή.

## 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). Το ρολόι 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.

## Προγραμματισμός άλματος

- 1 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 42*).
- 2 Εισαγάγετε τις πληροφορίες άλματος (*Εισαγωγή πληροφοριών άλματος, σελίδα 43*).  
Η συσκευή υπολογίζει το σημείο αποδέσμευσης υψηλού υψόμετρου (HARP).
- 3 Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση στο HARP.

## Τύποι αλμάτων

Η λειτουργία jumpmaster σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τον τύπο άλματος σε έναν από τους τρεις τύπους: HAHO, HALO ή Στατικού μίαντα. Ο επιλεγμένος τύπος άλματος προσδιορίζει τις επιπρόσθετες πληροφορίες ρύθμισης που απαιτούνται. Για όλους τους τύπους άλματος, τα υψόμετρα πτώσης και τα υψόμετρα ανοίγματος αλεξιπτώτου υπολογίζονται σε πόδια πάνω από το επίπεδο του εδάφους (AGL).

**HAHO:** Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε υψηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξιπτωτο σε υψηλό υψόμετρο. Πρέπει να ορίσετε ένα DIP και ένα υψόμετρο πτώσης τουλάχιστον 1.000 ποδιών. Το υψόμετρο πτώσης θεωρείται ότι είναι το ίδιο με το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο πτώσης κυμαίνονται από 12.000 έως 24.000 πόδια AGL.

**HALO:** Πτώση από υψηλό υψόμετρο, Άνοιγμα σε χαμηλό υψόμετρο. Ο jumpmaster πέφτει από πολύ υψηλό υψόμετρο και ανοίγει το αλεξιπτωτο σε χαμηλό υψόμετρο. Οι πληροφορίες που απαιτούνται είναι οι ίδιες με τον τύπο άλματος HAHO, συν το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου. Το υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερο από το υψόμετρο πτώσης. Οι συνήθεις τιμές για ένα υψόμετρο ανοίγματος του αλεξιπτώτου κυμαίνονται από 2.000 έως 6.000 πόδια AGL.

**Στατική:** Η ταχύτητα και η κατεύθυνση του ανέμου θεωρείται ότι είναι σταθερές κατά τη διάρκεια του άλματος. Το υψόμετρο πτώσης πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.000 πόδια.

## Εισαγωγή πληροφοριών άλματος

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 42*).
- 4 Ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες για να εισαγάγετε τις πληροφορίες του άλματος:
  - Επιλέξτε **DIP** για να ορίσετε ένα σημείο για την επιθυμητή θέση προσγείωσης.
  - Επιλέξτε **Υψόμετρο πτώσης** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου πτώσης (σε πόδια) όταν ο jumpmaster εξέρχεται από το αεροσκάφος.
  - Επιλέξτε **Υψόμετρο ανοίγματος** για να ορίσετε την τιμή AGL υψομέτρου ανοίγματος (σε πόδια) όταν ο jumpmaster ανοίγει το αλεξίπτωτο.
  - Επιλέξτε **Πτώση προς τα εμπρός** για να ορίσετε τη διανυθείσα οριζόντια απόσταση (σε μέτρα) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
  - Επιλέξτε **Πορεία προς HARP** για να ορίσετε τη διανυθείσα κατεύθυνση (σε μοίρες) που οφείλεται στην ταχύτητα του αεροσκάφους.
  - Επιλέξτε **Άνεμος** για να ορίσετε την ταχύτητα του ανέμου (σε κόμβους) και την κατεύθυνση (σε μοίρες).
  - Επιλέξτε **Σταθερή** για να ρυθμίσετε λεπτομερώς ορισμένες πληροφορίες για το προγραμματισμένο άλμα. Ανάλογα με τον τύπο άλματος, μπορείτε να επιλέξετε **Μέγιστο ποσοστό, Συντελεστής ασφάλειας, K-Open, K-Freefall** ή **K-Static** και να καταχωρίσετε επιπλέον πληροφορίες (*Ρυθμίσεις Σταθεράς, σελίδα 44*).
  - Επιλέξτε **Αυτόματα σε DIP** για να ενεργοποιήσετε την αυτόματη πλοήγηση στο επιθυμητό σημείο προσγείωσης (DIP) μετά το άλμα.
  - Επιλέξτε **Μετάβαση σε HARP** για να ξεκινήσετε την πλοήγηση στο HARP.

## Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλματα HAHO και HALO

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο άλματος (*Τύποι αλμάτων, σελίδα 42*).
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Προσθήκη**.
- 5 Επιλέξτε υψόμετρο.
- 6 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 7 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.  
Η τιμή του ανέμου προστίθεται στη λίστα. Μόνο οι τιμές ανέμου που περιλαμβάνονται στη λίστα χρησιμοποιούνται σε υπολογισμούς.
- 8 Επαναλάβετε τα βήματα 5–7 για κάθε διαθέσιμο υψόμετρο.

## Επαναφορά πληροφοριών ανέμου

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster**.
- 3 Επιλέξτε **HAHO** ή **HALO**.
- 4 Επιλέξτε **Άνεμος > Μηδενισμός**.

Όλες οι τιμές ανέμου καταργούνται από τη λίστα.

## Εισαγωγή πληροφοριών ανέμου για άλμα στατικού ιμάντα

- 1 Πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Jumpmaster > Στατική > Άνεμος**.
- 3 Εισαγάγετε την ταχύτητα ανέμου σε κόμβους και επιλέξτε **Τέλος**.
- 4 Εισαγάγετε την κατεύθυνση ανέμου σε μοίρες και επιλέξτε **Τέλος**.

## Ρυθμίσεις Σταθεράς

Επιλέξτε Jumpmaster, στη συνέχεια επιλέξτε έναν τύπο άλματος και, κατόπιν, Σταθερή.

**Μέγιστο ποσοστό:** Ρυθμίζει το εύρος άλματος για όλους τους τύπους άλματος. Μια ρύθμιση μικρότερη από 100% μειώνει την απόσταση απόκλισης σε σχέση με το DIP, ενώ μια ρύθμιση μεγαλύτερη από 100% αυξάνει την απόσταση απόκλισης. Οι πιο έμπειροι jumpmaster ίσως θέλουν να χρησιμοποιήσουν μικρότερες τιμές, ενώ οι λιγότερο πεπειραμένοι αλεξιπτωτιστές ενδεχομένως να προτιμήσουν να χρησιμοποιήσουν μεγαλύτερες τιμές.

**Συντελεστής ασφάλειας:** Ρυθμίζει το περιθώριο σφάλματος για ένα άλμα (μόνο για άλματα HAHO). Οι συντελεστές ασφάλειας είναι συνήθως ακέραιοι αριθμοί με τιμή 2 ή μεγαλύτερη και προσδιορίζονται από τον jumpmaster σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά του άλματος.

**K-Freefall:** Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξιπτωτο κατά την ελεύθερη πτώση, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα HALO). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

**K-Open:** Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα ανοικτό αλεξιπτωτο, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (άλματα HAHO και HALO). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

**K-Static:** Ρυθμίζει την τιμή αντίστασης του ανέμου για ένα αλεξιπτωτο κατά τη διάρκεια ενός άλματος στατικού ιμάντα, με βάση τη βαθμολογία του θόλου (μόνο για άλματα Στατική). Κάθε αλεξιπτωτο πρέπει να επισημαίνεται με μια τιμή K.

## 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 **Ορισ. ως αγαπ..**
- 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.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για μια λίστα με όλα τα διαθέσιμα πεδία δεδομένων, μεταβείτε στην ενότητα [Πεδία δεδομένων, σελίδα 165](#). 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 > 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 (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 49*).

**Αλτίμετρο:** Εμφανίζει το βαρομετρικό υψόμετρο ή το υψόμετρο GPS, όταν το ρολόι έχει στίγμα GPS.

**Αυτ. λειτ. ορειβ.:** Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα μεταβολές υψομέτρου χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο αλτίμετρο (*Ενεργοποίηση αυτόματων λειτουργιών ορειβάσις, σελίδα 52*).

**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:** Επιτρέπει στο ρολόι να δημιουργεί αυτόματα ένα διάστημα ανάπαυσης, όταν σταματάτε να κινείστε (*Αυτόματη ανάπαυση και μη αυτόματη ανάπαυση, σελίδα 20*).

**Αυτόματη διαδρομή:** Επιτρέπει στο ρολόι να ανιχνεύει αυτόματα διαδρομές σκι ή θαλάσσιων σπορ χρησιμοποιώντας το ενσωματωμένο επιταχυνσιόμετρο (*Προβολή διαδρομών σε πίστες για σκι, σελίδα 32, Προβολή των διαδρομών θαλάσσιων σπορ, σελίδα 30*).

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

**Αυτόματα σετ:** Επιτρέπει στο ρολόι σας να ξεκινά και να σταματά αυτόματα τα σετ 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 (*Λειτουργία μεγάλων αριθμών, σελίδα 40*).

**Μετάδοση δεδομ. ΚΠ:** Ενεργοποιεί την αυτόματη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών όταν ξεκινάτε τη δραστηριότητα (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 107*).

**ClimbPro:** Εμφανίζει τις οθόνες προγραμματισμού και παρακολούθησης ανόδου κατά την πλοήγηση (*Χρήση της υπηρεσίας ClimbPro, σελίδα 52*).

**Μήνυμα μπαστούνιού:** Εμφανίζει ένα μήνυμα που σας επιτρέπει να εισαγάγετε το μπαστούνι του γκολφ που χρησιμοποιήσατε μετά από κάθε ανιχνευμένη βολή, για να γίνει καταγραφή των στατιστικών στοιχείων για τα μπαστούνια σας (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 38*).

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

**Οθόνες δεδομένων:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε οθόνες δεδομένων και να προσθέσετε νέες οθόνες δεδομένων για τη δραστηριότητα (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

- Driver Distance:** Ορίζει τη μέση απόσταση που καλύπτει η μπάλα στο drive παίζοντας γκολφ.
- Επεξ. 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.
- Χρονόμετρο πτήσης:** Από τη δραστηριότητα Πτήση, επιτρέπει την αυτόματη έναρξη και διακοπή του χρονομέτρου πτήσης όταν η ταχύτητα εδάφους υπερβαίνει την τιμή που έχει οριστεί στην επιλογή Κατώφλι χρονό/τρου πτήσης.
- Κατώφλι χρονό/τρου πτήσης:** Από τη δραστηριότητα Πτήση, επιτρέπει την αυτόματη έναρξη και διακοπή του χρονομέτρου πτήσης όταν η ταχύτητα εδάφους υπερβαίνει αυτήν την τιμή. Για παράδειγμα, 30 κόμβοι.
- Απόσταση γκολφ:** Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης της απόστασης για το γκολφ.
- Ταχ. ανέμου γκολφ:** Ρυθμίζει τη μονάδα μέτρησης της ταχύτητας ανέμου 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 ([Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας, σελίδα 51](#)).
- 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.
- Παρακολούθηση λειτουργίας:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την αυτόματη παρακολούθηση της λειτουργίας ανόδου ή καθόδου για ορειβατικό σκι ή snowboard.
- Παρακολούθηση εμποδίων:** Επιτρέπει στο ρολόι να αποθηκεύει τις θέσεις των εμποδίων από τον πρώτο γύρο της διαδρομής σας. Για επαναλαμβανόμενους κύκλους της διαδρομής, το ρολόι χρησιμοποιεί τις αποθηκευμένες θέσεις για την εναλλαγή μεταξύ των διαστημάτων με εμπόδια και των διαστημάτων τρεξίματος ([Καταγραφή μιας δραστηριότητας αγώνα δρόμου με εμπόδια, σελίδα 18](#)).
- Penalty:** Ενεργοποιεί την παρακολούθηση χτυπημάτων πέναλτι ενώ παίζετε γκολφ ([Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 38](#)).
- PlaysLike:** Ενεργοποιεί τη λειτουργία απόστασης "αναπαραγωγή ως" ενώ παίζετε γκολφ, η οποία αντιπροσωπεύει τις αλλαγές υψόμετρου στο γήπεδο εμφανίζοντας την προσαρμοσμένη απόσταση στο green ([Εικονίδια απόστασης PlaysLike, σελίδα 40](#)).
- 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 ποδηλάτου που προκύπτουν όταν δεν κάνετε πετάλι.
- Κατάσταση λειτουργίας:** Ρυθμίζει την προεπιλεγμένη κατάσταση λειτουργίας ισχύος για τη δραστηριότητα.
- Λήξη χρ. εξοικ. ενεργ.:** 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 Έχει παραταθεί 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.
- Καταγραφή μετά τη δύση:** Ρυθμίζει το ρολόι, ώστε να καταγράφει σημεία διαδρομής μετά τη δύση του ηλίου κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης.
- Καταγραφή θερμοκρασίας:** Καταγράφει τη θερμοκρασία περιβάλλοντος γύρω από το ρολόι κατά τη διάρκεια ορισμένων δραστηριοτήτων.
- Καταγραφή μέγ. VO2.:** Ενεργοποιεί την καταγραφή της μέγιστης VO2 για δραστηριότητες ορεινού τρεξίματος και Ultra Run.
- Διάστ.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.
- Μετονομασία:** Ορίζει το όνομα της δραστηριότητας.
- Υπολογισμός επαναλήψεων:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων στη διάρκεια μιας άσκησης. Η επιλογή Μόνο ασκήσεις ενεργοποιεί την καταμέτρηση επαναλήψεων μόνο στη διάρκεια ασκήσεων με καθοδήγηση.
- 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 (*Ρυθμίσεις δρομολόγησης, σελίδα 51*).
- Ισχύς λειτουργίας:** Σας επιτρέπει να καταγράφετε δεδομένα ισχύος τρεξίματος και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις (*Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος, σελίδα 117*).
- Δορυφόροι:** Ρυθμίζει το δορυφορικό σύστημα για χρήση για τη δραστηριότητα (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 53*).
- 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 (*Τμήματα, σελίδα 71*).
- Αυτοαξιολόγηση:** Ρυθμίζει πόσο συχνά αξιολογείτε την εκτίμηση προσπάθειας για τη δραστηριότητα (*Αξιολόγηση δραστηριότητας, σελίδα 16*).
- SpeedPro:** Ενεργοποιεί προηγμένες μετρήσεις ταχύτητας για διαδρομές δραστηριότητας windsurfing.
- Παρακολούθηση στατιστικών:** Ενεργοποιεί την παρακολούθηση στατιστικών στοιχείων ενώ παίζετε γκολφ (*Καταγραφή στατιστικών στοιχείων, σελίδα 38*).
- 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.
- Μονάδες:** Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης για τη δραστηριότητα.
- Ειδοποιήσεις δόνησης:** Ενεργοποιεί ειδοποιήσεις που σας ενημερώνουν να εισπνεύσετε ή να εκπνεύσετε στη διάρκεια μιας δραστηριότητας αναπνοών.

**Εικονικός caddy:** Σας επιτρέπει να επιλέξετε αυτόματες ή μη αυτόματες προτάσεις μαστουιού εικονικού caddy. Εμφανίζεται αφού παίξετε πέντε γύρους γκολφ, παρακολουθήσετε τα μαστούνια σας και ανεβάσετε τους πίνακες βαθμολογίας σας στην εφαρμογή Garmin Golf.

**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:** Μια ειδοποίηση συμβάντος σας ειδοποιεί 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	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού πεταλιάς.
Θερμίδες	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε τον αριθμό θερμίδων.
Προσαρμοσμένο	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να επιλέξετε ένα υπάρχον μήνυμα ή να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο μήνυμα και να επιλέξετε έναν τύπο ειδοποίησης.
Απόσταση	Συμβάν, επαναλαμβανόμενο	Μπορείτε να ορίσετε ένα διάστημα απόστασης.
Υψόμετρο	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή υψομέτρου.
Καρδιακοί παλμοί	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών ή να επιλέξετε αλλαγές ζώνης. Ανατρέξτε στις ενότητες <i>Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών</i> , σελίδα 135 και <i>Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών</i> , σελίδα 137.
Ρυθμός	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ρυθμού.
Ρυθμός	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε έναν ρυθμό κολύμβησης-στόχο.
Ισχύς	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε το υψηλό ή το χαμηλό επίπεδο ισχύος.
Εγγύτητα	Συμβάν	Μπορείτε να ορίσετε μια ακτίνα από μια αποθηκευμένη θέση.
Τρέξιμο/Περπάτημα	Επαναλαμβανόμενη	Μπορείτε να ορίσετε χρονομετρημένα διαλείμματα περπατήματος σε τακτά διαστήματα.
Ταχύτητα	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε ελάχιστη και μέγιστη τιμή ταχύτητας.
Ρυθμός χεριών	Εύρος	Μπορείτε να ορίσετε υψηλό ή χαμηλό αριθμό χεριών ανά λεπτό.
Ωρα	Συμβάν, 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 (*Θέματα χάρτη, σελίδα 124*).

**Χρ. ρυθμ. συστ.:** Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί τις προτιμήσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος χάρτη (*Ρυθμίσεις χάρτη, σελίδα 122*). 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 Παρ. 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 δρομολόγησης.

## 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 **Ανίχν. επιλ. ανάβ.** 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 (*Προβολή ή επεξεργασία στοιχείων πορείας, σελίδα 148*).
- 8 Ξεκινήστε ακολουθώντας μια αποθηκευμένη διαδρομή (*Πλοήγηση σε προορισμό, σελίδα 143*).

## 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 λειτουργίας** 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 [garmin.com/aboutGPS](http://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 (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 152*).

**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 συχνοτήτων. 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.

**Αυτόματη επιλογή:** Επιτρέπει στο ρολόι να χρησιμοποιεί την τεχνολογία SatIQ™, για να επιλέγει δυναμικά το καλύτερο σύστημα multi-band βάσει του περιβάλλοντός σας. Η ρύθμιση Αυτόματη επιλογή προσφέρει την καλύτερη ακρίβεια τοποθέτησης, ενώ εξακολουθεί να δίνει προτεραιότητα στη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

**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.

# Applied Ballistics®

## ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η λειτουργία "Εφαρμοσμένη βαλλιστική" προορίζεται για την παροχή λύσεων ακριβείας για την ανύψωση σκόπευσης και την παρεκτροπή λόγω ανέμου με βάση το προφίλ του όπλου και των σφαιρών και τις μετρήσεις των τρεχουσών συνθηκών και μόνο. Ανάλογα με το περιβάλλον σας, οι συνθήκες μπορεί να αλλάξουν γρήγορα. Οι αλλαγές στις περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως ριπές ανέμου ή άνεμοι με κατεύθυνση προς τον στόχο, μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια της βολής σας. Οι λύσεις ανύψωσης σκόπευσης και παρεκτροπής λόγω ανέμου αποτελούν απλώς προτάσεις που βασίζονται αποκλειστικά στα στοιχεία που εισαγάγετε εσείς σε αυτήν τη λειτουργία. Οι μετρήσεις πρέπει να γίνονται τακτικά και με προσοχή. Στην περίπτωση σημαντικών αλλαγών στις περιβαλλοντικές συνθήκες, οφείλετε να περιμένετε μέχρι να σταθεροποιηθούν οι τιμές των μετρήσεων. Λαμβάνοντας υπόψη τις μεταβαλλόμενες συνθήκες και τα σφάλματα μετρήσεων, πρέπει πάντα να αφήνετε ένα περιθώριο ασφαλείας.

Να κατανοείτε πάντα το στόχο σας και τι βρίσκεται πέρα από το στόχο σας προτού ρίξετε βολή. Αν δεν λάβετε υπόψη το περιβάλλον βολής, ενδέχεται να προκληθεί ζημιά, τραυματισμός ή θάνατος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο στη συσκευή tactix 7 Pro Ballistics.

Η λειτουργία Applied Ballistics προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις σκόπευσης για βολές μεγάλου βεληνεκού με βάση τα χαρακτηριστικά του τουφεκιού, τα χαρακτηριστικά της σφαίρας και τις διάφορες συνθήκες περιβάλλοντος. Μπορείτε να πληκτρολογήσετε παραμέτρους όπως τις εξής: άνεμος, θερμοκρασία, υγρασία, απόσταση και κατεύθυνση πυρός.

Αυτή η λειτουργία παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεστε για τη βολή βλημάτων μεγάλου βεληνεκού, συμπεριλαμβανομένων της ρύθμισης σκόπευσης με κεκλιμένη ανύψωση (χρήση σταυρονήματος), της παρεκτροπής λόγω ανέμου και του χρόνου πτήσης. Περιλαμβάνει επίσης προσαρμοσμένα μοντέλα οπισθέλκουσας για τον τύπο σφαίρας που χρησιμοποιείτε. Μεταβείτε στον ιστότοπο [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com) για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με αυτήν τη λειτουργία. Ανατρέξτε στο *Γλωσσάριο όρων Applied Ballistics*, σελίδα 59 για περιγραφές των όρων και των πεδίων δεδομένων.

## Εφαρμογή AB Synapse - Garmin

Η εφαρμογή AB Synapse - Garmin επιτρέπει τη διαχείριση των βαλλιστικών προφίλ στο ρολόι tactix 7 Pro Ballistics. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής AB Synapse - Garmin στο τηλέφωνό σας από το κατάστημα εφαρμογών.

## Επιλογές Applied Ballistics

Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**, επιλέξτε **Applied Ballistics** και πατήστε **START**.

**Quick Edit:** Σας επιτρέπει να επεξεργάζεστε γρήγορα την απόσταση, την κατεύθυνση πυρός και τις πληροφορίες ανέμου (*Γρήγορη επεξεργασία συνθηκών βολής, σελίδα 55*).

**Range Card:** Σας επιτρέπει να δείτε δεδομένα για διάφορες αποστάσεις με βάση τις παραμέτρους εισαγωγής από τον χρήστη. Μπορείτε να αλλάξετε πεδία (*Προσαρμογή πεδίων της κάρτας αποστάσεων, σελίδα 56*), να επεξεργαστείτε τις προσαυξήσεις της απόστασης (*Επεξεργασία του βήματος αύξησης αποστάσεων, σελίδα 56*), και να ορίσετε την απόσταση βάσης (*Ρύθμιση της βασικής απόστασης, σελίδα 56*).

**Target Card:** Σας επιτρέπει να δείτε την απόσταση, την ανύψωση και την παρεκτροπή λόγω ανέμου για δέκα στόχους, με βάση τις παραμέτρους εισαγωγής από τον χρήστη.

**Environment:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ατμοσφαιρικές συνθήκες για το τρέχον περιβάλλον σας. Μπορείτε να πληκτρολογήσετε προσαρμοσμένες τιμές, να χρησιμοποιήσετε τις τιμές πίεσης και γεωγραφικού πλάτους από τον εσωτερικό αισθητήρα της συσκευής ή να χρησιμοποιήσετε την τιμή θερμοκρασίας από έναν συνδεδεμένο αισθητήρα temp<sup>™</sup> (*Περιβάλλον, σελίδα 55*).

**Target:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις συνθήκες βολής μεγάλου βεληνεκού για τον τρέχοντα στόχο σας. Μπορείτε να αλλάξετε τον επιλεγμένο στόχο και να προσαρμόσετε τις συνθήκες για έως δέκα στόχους (*Αλλαγή του στόχου, σελίδα 56*).

**Profile:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ιδιότητες του όπλου (*Επεξεργασία ιδιοτήτων όπλου, σελίδα 58*), τις ιδιότητες σφαίρας (*Επεξεργασία ιδιοτήτων σφαίρας, σελίδα 57*) και τις μονάδες μέτρησης εξαγωγής για το τρέχον προφίλ σας. Μπορείτε να αλλάξετε το επιλεγμένο προφίλ (*Επιλογή διαφορετικού προφίλ, σελίδα 57*) και να προσθέσετε επιπλέον προφίλ (*Προσθήκη προφίλ, σελίδα 57*).

**Change Fields:** Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων στην οθόνη δεδομένων προφίλ (*Προσαρμογή της οθόνης δεδομένων προφίλ, σελίδα 57*).

**Setup:** Σας επιτρέπει να επιλέξετε τις μονάδες μέτρησης και να ενεργοποιήσετε τις επιλογές λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου και ανύψωσης.

## Γρήγορη επεξεργασία συνθηκών βολής

Μπορείτε να επεξεργαστείτε την απόσταση, την κατεύθυνση πυρός και τις πληροφορίες ανέμου.

1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Quick Edit**.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε το DOWN ή το UP για να επεξεργαστείτε κάθε τιμή, καθώς και το START για να μεταβείτε στο επόμενο πεδίο.

3 Ορίστε την τιμή **RNG** στην απόσταση-στόχο.

4 Ορίστε την τιμή **DOF** στην πραγματική κατεύθυνση πυρός, είτε χειροκίνητα είτε χρησιμοποιώντας την πυξίδα.

5 Ορίστε την τιμή **W 1** στη χαμηλή ταχύτητα ανέμου.

6 Ορίστε την τιμή **W 2** στην υψηλή ταχύτητα ανέμου.

7 Ορίστε την τιμή **DIR** προς την κατεύθυνση από την οποία έρχεται ο άνεμος.

8 Πατήστε το **BACK** για να αποθηκεύσετε τις ρυθμίσεις σας.

## Περιβάλλον

### Επεξεργασία των στοιχείων περιβάλλοντος

1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.

2 Επιλέξτε **Environment**.

3 Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.

## Ενεργοποίηση αυτόματης ενημέρωσης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματης ενημέρωσης, ώστε να ενημερώνονται αυτόματα οι τιμές γεωγραφικού πλάτους και πίεσης. Εάν υπάρχει σύνδεση με αισθητήρα temperature, ενημερώνεται επίσης η τιμή της θερμοκρασίας. Οι τιμές ενημερώνονται κάθε πέντε λεπτά.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Environment > Auto Update > On**.

## Κάρτα αποστάσεων

### Προσαρμογή πεδίων της κάρτας αποστάσεων

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Range Card**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε **START** για να δείτε γρήγορα διαφορετικά πεδία δεδομένων για την τρίτη στήλη.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **START**.
- 4 Επιλέξτε **Change Fields**.
- 5 Πατήστε **DOWN** ή **UP** για διαδοχική μετάβαση σε ένα πεδίο.
- 6 Πατήστε **START** για να αλλάξετε το πεδίο.
- 7 Πατήστε **BACK** για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές που κάνατε.

### Επεξεργασία του βήματος αύξησης αποστάσεων

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Range Card**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **START**.
- 4 Επιλέξτε **Range Increment**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

### Ρύθμιση της βασικής απόστασης

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Range Card**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **START**.
- 4 Επιλέξτε **Base Range**.
- 5 Πληκτρολογήστε μια τιμή.

## Στόχοι

### Αλλαγή του στόχου

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Target**.
- 3 Επιλέξτε στόχο.
- 4 Επιλέξτε **Set as Current**.

### Επεξεργασία του στόχου

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Target**.
- 3 Επιλέξτε στόχο.
- 4 Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.

## Προφίλ

### Επιλογή διαφορετικού προφίλ

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Profile**.
- 3 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 4 Επιλέξτε **Change Profile**.

### Προσθήκη προφίλ

Μπορείτε να προσθέσετε ένα αρχείο .pro που περιέχει πληροφορίες προφίλ μεταφέροντας το αρχείο του αρχείου στον φάκελο AB στη συσκευή.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να προσαρμόσετε τις ιδιότητες των σφαιρών, επιλέξτε **Bullet Properties** (*Επεξεργασία ιδιοτήτων σφαίρας, σελίδα 57*).
  - Για να προσαρμόσετε τις ιδιότητες του όπλου, επιλέξτε **Gun Properties** (*Επεξεργασία ιδιοτήτων όπλου, σελίδα 58*).
  - Για να αλλάξετε τις μονάδες μέτρησης για τα πεδία αποτελεσμάτων, επιλέξτε **Output Units**.

### Διαγραφή προφίλ

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Profile**.
- 3 Επιλέξτε ένα προφίλ.
- 4 Επιλέξτε **Delete Profile**.

### Προσαρμογή της οθόνης δεδομένων προφίλ

- 1 Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Applied Ballistics, πατήστε **DOWN** για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη δεδομένων προφίλ.
- 2 Πατήστε **START**.
- 3 Επιλέξτε **Change Fields**.
- 4 Πατήστε **DOWN** ή **UP** για διαδοχική μετάβαση σε ένα πεδίο.
- 5 Πατήστε **START** για να αλλάξετε το πεδίο.
- 6 Πατήστε **BACK** για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές που κάνατε.

### Επεξεργασία ιδιοτήτων σφαίρας

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για αυτόματη εισαγωγή ιδιοτήτων σφαίρας από τη βάση δεδομένων σφαιρών Applied Ballistics, επιλέξτε **Bullet Database**, επιλέξτε τη βαλλιστική επίλυση και κατόπιν το διαμέτρημα σφαίρας, τον κατασκευαστή, τη σφαίρα και την καμπύλη οπισθέλκουσας.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το διαμέτρημα της σφαίρας σας, για να αναζητήσετε μια λίστα με σφαίρες εντός αυτού του διαμετρήματος. Δεν ταιριάζουν όλα τα ονόματα φυσιογίων με το πραγματικό διαμέτρημα σφαίρας. Για παράδειγμα, ένα 300 Win Mag είναι μια σφαίρα διαμετρήματος 0,308.
  - Για να πληκτρολογήσετε μη αυτόματα ιδιότητες σφαίρας, αν η σφαίρα σας δεν βρίσκεται στη βάση δεδομένων σφαιρών, πατήστε το **DOWN** για κύλιση στις επιλογές και επιλέξτε τις τιμές που θέλετε να επεξεργαστείτε.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να βρείτε αυτές τις πληροφορίες στον ιστότοπο του κατασκευαστή σφαιρών.

## Επεξεργασία ιδιοτήτων όπλου

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Gun Properties**.
- 3 Επιλέξτε ένα στοιχείο για επεξεργασία.

## Βαθμονόμηση της ταχύτητας στο άκρο της κάννης

Η βαθμονόμηση της ταχύτητας στο άκρο της κάννης παρέχει μια ακριβέστερη λύση στο υπερηχητικό εύρος για το συγκεκριμένο πυροβόλο όπλο.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Range** για να επεξεργαστείτε το εύρος.
  - Επιλέξτε **True Drop** για να επεξεργαστείτε την απόσταση πτώσης.
- 4 Επιλέξτε ✓.

## Βαθμονόμηση του συντελεστή κλίμακας πτώσης

Η Garmin συνιστά να βαθμονομείτε την ταχύτητα στο άκρο της κάννης πριν από τον συντελεστή κλίμακας πτώσης.

Η βαθμονόμηση του συντελεστή κλίμακας πτώσης παρέχει μια ακριβέστερη λύση στο ή πέρα από το υπερηχητικό εύρος για το συγκεκριμένο πυροβόλο όπλο.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Range** για να επεξεργαστείτε το εύρος.
  - Επιλέξτε **True Drop** για να επεξεργαστείτε την απόσταση πτώσης.
- 4 Επιλέξτε ✓.

## Προβολή του πίνακα συντελεστών κλίμακας πτώσης

Ο πίνακας συντελεστών κλίμακας πτώσης συμπληρώνεται αφού βαθμονομήσετε τον συντελεστή κλίμακας πτώσης. Εάν χρειαστεί, μπορείτε να μηδενίσετε τις τιμές του πίνακα.

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 Αν χρειάζεται, κρατήστε πατημένο το **MENU** και επιλέξτε **Clear DSF Table**.  
Οι τιμές του πίνακα μηδενίζονται.

## Επεξεργασία του πίνακα ταχυτήτων και θερμοκρασιών στο άκρο της κάννης

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Edit**.
- 5 Πατήστε **DOWN** ή **UP** για διαδοχική μετάβαση στα στοιχεία του πίνακα.
- 6 Πατήστε **START** για να επεξεργαστείτε μια τιμή.
- 7 Πατήστε **BACK** για να αποθηκεύσετε τις αλλαγές που κάνατε.
- 8 Πατήστε **BACK**.
- 9 Επιλέξτε **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** για να ορίσετε την ταχύτητα στο άκρο της κάννης χρησιμοποιώντας τον πίνακα θερμοκρασιών.

## Εκκαθάριση του πίνακα ταχυτήτων και θερμοκρασιών στο άκρο της κάννης

- 1 Από την εφαρμογή Applied Ballistics, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Clear MV-Temp**.

## Γλωσσάριο όρων Applied Ballistics

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η λειτουργία Applied Ballistics είναι διαθέσιμη μόνο στη συσκευή tactix 7 Pro Ballistics.

### Πεδία λύσης σκοποβολής

**DOF:** Η κατεύθυνση βολής, με τον Βορρά στις 0 μοίρες και την Ανατολή στις 90 μοίρες. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την πυξίδα για να καθορίσετε αυτήν την τιμή στρέφοντας το πάνω μέρος της συσκευής προς την κατεύθυνση βολής. Η τρέχουσα τιμή της πυξίδας εμφανίζεται στο πεδίο DOF. Μπορείτε να πατήσετε το START για να χρησιμοποιήσετε αυτήν την τιμή. Μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα μια τιμή πατώντας το DOWN ή το UP.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η τιμή DOF χρησιμοποιείται μόνο για τον υπολογισμό της επίδρασης της δύναμης Coriolis. Εάν κάνετε βολές προς ένα στόχο που βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη από 1.000 γιάρδες, αυτό το πεδίο εισαγωγής είναι προαιρετικό.

**Elevation:** Το κατακόρυφο τμήμα της λύσης σκόπευσης, το οποίο εμφανίζεται σε milliradian (mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

**RNG:** Η απόσταση έως το στόχο, η οποία εμφανίζεται σε γιάρδες ή μέτρα. Πεδίο εισαγωγής.

**W 1/2:** Η ταχύτητα ανέμου 1, η ταχύτητα ανέμου 2 και η κατεύθυνση του ανέμου. Για παράδειγμα, εάν η κατεύθυνση του ανέμου (DIR) είναι 9:00, ο άνεμος πνέει από τα αριστερά προς τα δεξιά όπως κοιτάζει ο εκτελών τη βολή. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το πεδίο ταχύτητας ανέμου 2 είναι προαιρετικό. Η ταυτόχρονη χρήση της ταχύτητας ανέμου 1 και της ταχύτητας ανέμου 2 δεν αποτελεί αποτελεσματικό τρόπο για να ληφθούν υπόψη διαφορετικές ταχύτητες ανέμου σε διαφορετικές αποστάσεις ανάμεσα σε εσάς και το στόχο. Η χρήση αυτών των πεδίων αποτελεί ένα τρόπο περικλεισμού (απομόνωσης) των τιμών ανέμου για τον υπολογισμό της ελάχιστης και μέγιστης τιμής παρεκτροπής λόγω ανέμου στη λύση.

**Windage 1:** Το οριζόντιο τμήμα της λύσης σκόπευσης με βάση την ταχύτητα του ανέμου 1 και την κατεύθυνση του ανέμου. Εμφανίζεται σε milliradian (mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

**Windage 2:** Το οριζόντιο τμήμα της λύσης σκόπευσης με βάση την ταχύτητα του ανέμου 2 και την κατεύθυνση του ανέμου. Εμφανίζεται σε milliradian (mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA).

### Πρόσθετα πεδία αποτελεσμάτων

**Aero. Jump. Effect:** Το ποσοστό της λύσης ανύψωσης που αποδίδεται στο αεροδυναμικό άλμα. Το αεροδυναμικό άλμα είναι η κατακόρυφη εκτροπή της σφαίρας λόγω εγκάρσιου ανέμου. Εάν δεν υπάρχει εγκάρσια συνιστώσα στην τιμή του ανέμου, αυτή η τιμή είναι μηδέν.

**Bullet Drop:** Η συνολική πτώση που αντιμετωπίζει η σφαίρα κατά μήκος της τροχιάς της, η οποία εμφανίζεται σε ίντσες.

**Cos. Incl. Ang.:** Το συνημίτονο της γωνίας κλίσης προς τον στόχο.

**H. Cor. Effect:** Η οριζόντια επίδραση της δύναμης Coriolis. Η οριζόντια επίδραση της δύναμης Coriolis είναι το ποσοστό της λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου που αποδίδεται στην επίδραση της δύναμης Coriolis. Αυτή η τιμή υπολογίζεται πάντα από τη συσκευή, αν και η επίδραση μπορεί να είναι ελάχιστη εάν δεν κάνετε βολές σε πολύ μεγάλες αποστάσεις.

**Lead:** Η οριζόντια διόρθωση που χρειάζεται για να χτυπήσει η σφαίρα έναν στόχο που κινείται αριστερά ή δεξιά με δεδομένη ταχύτητα.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Όταν εισαγάγετε την ταχύτητα του στόχου, η συσκευή συνυπολογίζει την απαιτούμενη παρεκτροπή λόγω ανέμου στη συνολική τιμή παρεκτροπής λόγω ανέμου.

**Max. Ord.:** Η μέγιστη τεταγμένη. Η μέγιστη τεταγμένη είναι το μέγιστο ύψος πάνω από τον άξονα της κάννης, στο οποίο φτάνει μια σφαίρα καθώς κινείται κατά μήκος της τροχιάς της.

**Max. Ord. Range:** Η απόσταση στην οποία η σφαίρα φτάνει στη μέγιστη τεταγμένη.

**Remaining Energy:** Το υπόλοιπο της ενέργειας της σφαίρας κατά την πρόσκρουση στο στόχο. Εμφανίζεται σε ποδόλιβρες δύναμης (ft. lbf) ή σε Joule (J).

**Spin Drift:** Το ποσοστό της λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου που αποδίδεται στη μετατόπιση λόγω περιδίνησης (γυροσκοπική μετατόπιση). Για παράδειγμα, στο βόρειο ημισφαίριο, μια σφαίρα που εκτοξεύεται από μια δεξιόστροφη κάννη θα εκτρέπεται πάντα ελαφρώς προς τα δεξιά καθώς κινείται.

**Time of Flight:** Ο χρόνος πτήσης, ο οποίος υποδεικνύει τον χρόνο που χρειάζεται μια σφαίρα για να φτάσει στο στόχο της σε μια δεδομένη απόσταση.

**V. Cor. Effect:** Η κατακόρυφη επίδραση της δύναμης Coriolis. Η κατακόρυφη επίδραση της δύναμης Coriolis είναι το ποσοστό της λύσης ανύψωσης που αποδίδεται στην επίδραση της δύναμης Coriolis. Αυτή η τιμή υπολογίζεται πάντα από τη συσκευή, αν και η επίδραση μπορεί να είναι ελάχιστη εάν δεν κάνετε βολές σε πολύ μεγάλες αποστάσεις.

**Velocity:** Η εκτιμώμενη ταχύτητα της σφαίρας κατά την πρόσκρουση στον στόχο.

**Velocity Mach:** Η εκτιμώμενη ταχύτητα της σφαίρας κατά την πρόσκρουση στον στόχο, η οποία εμφανίζεται ως συντελεστής της ταχύτητας Mach.

### **Πεδία περιβάλλοντος**

**Amb/Stn Pressure:** Η πίεση περιβάλλοντος (στον σταθμό). Η πίεση περιβάλλοντος δεν προσαρμόζεται ώστε να αντιστοιχεί στην (βαρομετρική) πίεση στη στάθμη της θάλασσας. Η πίεση περιβάλλοντος απαιτείται για τη λύση βαλλιστικής για τη σκοποβολή. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα αυτήν την τιμή ή μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο Use Current Pressure, ώστε να χρησιμοποιηθεί η τιμή πίεσης από τον εσωτερικό αισθητήρα της συσκευής.

**Humidity:** Το ποσοστό υγρασίας στον αέρα. Πεδίο εισαγωγής.

**Latitude:** Η οριζόντια θέση πάνω στην επιφάνεια της γης. Οι αρνητικές τιμές αντιστοιχούν σε θέσεις κάτω από τον ισημερινό. Οι θετικές τιμές αντιστοιχούν σε θέσεις πάνω από τον ισημερινό. Αυτή η τιμή χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της κατακόρυφης και οριζόντιας μετατόπισης λόγω της δύναμης Coriolis. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε το στοιχείο Use Current Position, για να χρησιμοποιηθούν οι συντεταγμένες GPS από τη συσκευή σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η τιμή του πεδίου Latitude χρησιμοποιείται μόνο για τον υπολογισμό της επίδρασης της δύναμης Coriolis. Εάν κάνετε βολές προς ένα στόχο που βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη από 1.000 γιάρδες, αυτό το πεδίο εισαγωγής είναι προαιρετικό.

**Temperature:** Η θερμοκρασία στην τρέχουσα τοποθεσία σας. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την ένδειξη θερμοκρασίας από έναν συνδεδεμένο αισθητήρα tempre ή άλλη πηγή δεδομένων θερμοκρασίας. Αυτό το πεδίο δεν ενημερώνεται αυτόματα όταν υπάρχει σύνδεση με αισθητήρα tempre.

**Wind Direction:** Η κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος. Για παράδειγμα, ένας άνεμος με την τιμή 9:00 πνέει από την αριστερή πλευρά σας προς τη δεξιά. Πεδίο εισαγωγής.

**Wind Speed 1:** Η ταχύτητα του ανέμου που χρησιμοποιείται στη λύση σκοποβολής. Πεδίο εισαγωγής.

**Wind Speed 2:** Μια προαιρετική, πρόσθετη ταχύτητα ανέμου που χρησιμοποιείται στη λύση σκοποβολής. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δύο ταχύτητες ανέμου για τον υπολογισμό μιας λύσης παρεκτροπής λόγω ανέμου, η οποία περιλαμβάνει μια υψηλή και μια χαμηλή τιμή. Η πραγματική παρεκτροπή λόγω ανέμου που θα εφαρμοστεί για την βολή θα πρέπει να εμπίπτει σε αυτό το εύρος τιμών.

### **Πεδία για τον στόχο**

**Direction of Fire:** Η κατεύθυνση βολής, με τον Βορρά στις 0 μοίρες και την Ανατολή στις 90 μοίρες. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η τιμή του πεδίου Direction of Fire χρησιμοποιείται μόνο για τον υπολογισμό της επίδρασης της δύναμης Coriolis. Εάν κάνετε βολές προς ένα στόχο που βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη από 1.000 γιάρδες, αυτό το πεδίο εισαγωγής είναι προαιρετικό.

**Inclination:** Η γωνία κλίσης της βολής. Μια αρνητική τιμή υποδεικνύει βολή προς τα κάτω. Μια θετική τιμή υποδεικνύει βολή προς τα πάνω. Στη λύση σκοποβολής πολλαπλασιάζεται το κατακόρυφο τμήμα της λύσης με το συνημίτονο της γωνίας κλίσης, προκειμένου να υπολογιστεί η προσαρμοσμένη λύση για μια βολή προς τα πάνω ή προς τα κάτω. Πεδίο εισαγωγής.

**Range:** Η απόσταση έως το στόχο, η οποία εμφανίζεται σε γιάρδες ή μέτρα. Πεδίο εισαγωγής.

**Speed:** Η ταχύτητα ενός κινούμενου στόχου, η οποία εμφανίζεται σε μίλια ανά ώρα (mph) ή σε χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h). Μια αρνητική τιμή υποδεικνύει στόχο που κινείται προς τα αριστερά. Μια θετική τιμή υποδεικνύει στόχο που κινείται προς τα δεξιά. Πεδίο εισαγωγής.

#### **Πεδία προφίλ, ιδιότητες σφαιρών**

**Ballistic Coefficient:** Ο βαλλιστικός συντελεστής των σφαιρών σύμφωνα με τον κατασκευαστή τους. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Όταν χρησιμοποιείτε μία από τις προσαρμοσμένες καμπύλες οπισθέλκουσας Applied Ballistics, εμφανίζεται μια τιμή ίση με 1,000 για τον βαλλιστικό συντελεστή.

**Bullet Diameter:** Η διάμετρος της σφαίρας μετρημένη σε ίντσες. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η διάμετρος της σφαίρας μπορεί να διαφέρει από εκείνη που υποδηλώνει η κοινή ονομασία του κάλυκα. Για παράδειγμα, ένας κάλυκας 300 Win Mag αντιστοιχεί στην πράξη σε διάμετρο 0,308 ιντσών.

**Bullet Length:** Το μήκος της σφαίρας μετρημένο σε ίντσες. Πεδίο εισαγωγής.

**Bullet Weight:** Το βάρος της σφαίρας μετρημένο σε grain. Πεδίο εισαγωγής.

**Drag Curve:** Η προσαρμοσμένη καμπύλη οπισθέλκουσας Applied Ballistics ή τα τυπικά μοντέλα βλημάτων G1 ή G7. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι περισσότερες σφαίρες για τυφέκια μεγάλων αποστάσεων πλησιάζουν περισσότερο το τυπικό μοντέλο G7.

#### **Πεδία προφίλ, ιδιότητες όπλου**

**Muzzle Velocity:** Η ταχύτητα της σφαίρας καθώς εξέρχεται από το άκρο της κάννης. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αυτό το πεδίο απαιτείται για ακριβείς υπολογισμούς από τη λύση σκοποβολής. Εάν βαθμονομήσετε την ταχύτητα στο άκρο της κάννης, αυτό το πεδίο μπορεί να ενημερώνεται αυτόματα ώστε η λύση σκοποβολής να έχει μεγαλύτερη ακρίβεια.

**Output Units:** Ρυθμίζει τις μονάδες μέτρησης των αποτελεσμάτων. Ένα milliradian (mil) ισοδυναμεί με 3,438 ίντσες σε απόσταση 100 γιάρδων. Ένα λεπτό της μοίρας (MOA) ισοδυναμεί με 1,047 ίντσες σε απόσταση 100 γιάρδων.

**Sight Height:** Η απόσταση από τον κεντρικό άξονα της κάννης του τυφεκίου προς τον κεντρικό άξονα του σκόπευτρου. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να προσδιορίσετε εύκολα αυτήν την τιμή μετρώντας από την κορυφή της βίδας έως το κέντρο του πυργίσκου παρεκτροπής λόγω ανέμου και προσθέτοντας το μισό της διαμέτρου της βίδας.

**SSF - Elevation:** Ένας γραμμικός πολλαπλασιαστής που αντιστοιχεί στην κατακόρυφη αλλαγή κλίμακας. Δεν επιτυγχάνουν τα σκόπευτρα όλων των τυφεκίων τέλει εντοπισμό του στόχου, οπότε η λύση βαλλιστικής απαιτεί μια διόρθωση σε κλίμακα αντίστοιχη με το σκόπευτρο κάθε συγκεκριμένου τυφεκίου. Για παράδειγμα, αν ένας πυργίσκος μετακινηθεί κατά 10 mil αλλά η μετακίνηση του σημείου πρόσκρουσης είναι 9 mil, η τιμή της κλίμακας οπτικού πεδίου είναι 0,9. Πεδίο εισαγωγής.

**SSF - Windage:** Ένας γραμμικός πολλαπλασιαστής που αντιστοιχεί στην οριζόντια αλλαγή κλίμακας. Δεν επιτυγχάνουν τα σκόπευτρα όλων των τυφεκίων τέλει εντοπισμό του στόχου, οπότε η λύση βαλλιστικής απαιτεί μια διόρθωση σε κλίμακα αντίστοιχη με το σκόπευτρο κάθε συγκεκριμένου τυφεκίου. Για παράδειγμα, αν ένας πυργίσκος μετακινηθεί κατά 10 mil αλλά η μετακίνηση του σημείου πρόσκρουσης είναι 9 mil, η τιμή της κλίμακας οπτικού πεδίου είναι 0,9. Πεδίο εισαγωγής.

**Twist Rate:** Η απόσταση που χρειάζεται ώστε η ράβδωση της κάννης σας να κάνει μια πλήρη περιστροφή. Η περιστροφή της ράβδωσης παρέχεται συχνά από τον κατασκευαστή του όπλου ή της κάννης. Πεδίο εισαγωγής.

**Zero Height:** Μια προαιρετική τροποποίηση στην ανύψωση κατά την πρόσκρουση όταν το όπλο επιτυγχάνει ακριβώς το στόχο. Η τιμή αυτή χρησιμοποιείται συχνά όταν προστίθεται σιγαστήρας ή όταν χρησιμοποιείται υποηχητικό φορτίο. Για παράδειγμα, εάν προσθέσετε ένα σιγαστήρα και η σφαίρα προσκρούει στον στόχο 1 ίντσα ψηλότερα από ό,τι αναμένεται, η τιμή Zero Height είναι 1 ίντσα. Όταν αφαιρέσετε τον σιγαστήρα, πρέπει να ρυθμίσετε αυτήν την τιμή στο μηδέν. Πεδίο εισαγωγής.

**Zero Offset:** Μια προαιρετική τροποποίηση για την παρεκτροπή λόγω ανέμου κατά την πρόσκρουση, στην απόσταση όπου το όπλο επιτυγχάνει ακριβώς το στόχο. Η τιμή αυτή χρησιμοποιείται συχνά όταν προστίθεται σιγαστήρας ή όταν χρησιμοποιείται υποηχητικό φορτίο. Για παράδειγμα, εάν προσθέσετε ένα σιγαστήρα και η σφαίρα προσκρούει στον στόχο 1 ίντσα πιο αριστερά από το αναμενόμενο σημείο πρόσκρουσης, η τιμή Zero Offset είναι -1 ίντσα. Όταν αφαιρέσετε τον σιγαστήρα, πρέπει να ρυθμίσετε αυτήν την τιμή στο μηδέν. Πεδίο εισαγωγής.

**Zero Range:** Η απόσταση στην οποία το τυφέκιο επιτυγχάνει ακριβώς το στόχο. Πεδίο εισαγωγής.

#### **Πεδία προφίλ, ιδιότητες όπλου, βαθμονόμηση ταχύτητας στο άκρο της κάννης**

**Range:** Η απόσταση από το άκρο της κάννης έως το στόχο. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Θα πρέπει να εισαγάγετε μια τιμή όσο το δυνατόν πιο κοντά στην απόσταση που προτείνεται στη λύση σκοποβολής. Αυτή είναι η απόσταση στην οποία η σφαίρα επιβραδύνεται σε ταχύτητα 1,2 Ma<sub>x</sub> και αρχίζει να εισέρχεται στην υπερηχητική περιοχή ταχυτήτων.

**True Drop:** Η πραγματική απόσταση κατά την οποία πέφτει η σφαίρα καθώς κινείται προς το στόχο. Εμφανίζεται σε milliradian (mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA). Πεδίο εισαγωγής.

#### **Πεδία προφίλ, ιδιότητες όπλου, βαθμονόμηση συντελεστή κλίμακας πτώσης**

**Range:** Η απόσταση από την οποία πυροβολείτε. Πεδίο εισαγωγής.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Αυτή η απόσταση θα πρέπει να είναι εντός του 90% της συνιστώμενης απόστασης που προτείνεται στη λύση σκοποβολής. Οι τιμές που είναι μικρότερες από το 80% της συνιστώμενης απόστασης δεν παρέχουν έγκυρη ρύθμιση.

**True Drop:** Η πραγματική απόσταση κατά την οποία πέφτει η σφαίρα όταν το όπλο ρίχνει σε μια καθορισμένη απόσταση. Εμφανίζεται σε milliradian (mil) ή σε λεπτά της μοίρας (MOA). Πεδίο εισαγωγής.

## Προπόνηση

### Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης

Όταν χρησιμοποιείτε περισσότερες από μία συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να επιλέξετε ποια συσκευή είναι η κύρια προέλευση δεδομένων για καθημερινή χρήση και για σκοπούς προπόνησης.

Από το μενού της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε Ρυθμίσεις.

**Κύρια συσκευή προπόνησης:** Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για μετρήσεις προπόνησης, όπως η κατάσταση προπόνησης και η εστίαση φορτίου.

**Κύρια φορητή συσκευή:** Ορίζει την προέλευση δεδομένων προτεραιότητας για τις καθημερινές μετρήσεις υγείας, όπως τα βήματα και ο ύπνος. Αυτή θα πρέπει να είναι το ρολόι που φοράτε πιο συχνά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για πιο ακριβή αποτελέσματα, η Garmin συνιστά να συγχρονίζετε συχνά με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

## Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης

Μπορείτε να συγχρονίζετε δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από άλλες συσκευές Garmin με το ρολόι σας tactix 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 με έναν υπολογιστή ποδηλάτου Edge® και να δείτε τις λεπτομέρειες δραστηριότητας και το συνολικό φορτίο προπόνησης στο ρολόι tactix.

Συγχρονίστε το ρολόι σας tactix και άλλες συσκευές Garmin με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να ορίσετε την κύρια συσκευή προπόνησης και την κύρια φορετή συσκευή στην εφαρμογή Garmin Connect (*Ενοποιημένη κατάσταση προπόνησης, σελίδα 62*).

Οι πρόσφατες δραστηριότητες και μετρήσεις απόδοσης από τις άλλες συσκευές σας Garmin εμφανίζονται στο ρολόι σας tactix.

## Προπόνηση για μια διοργάνωση αγώνα

Το ρολόι μπορεί να προτείνει ημερήσιες ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να προπονηθείτε για μια διοργάνωση τρεξίματος ή ποδηλασίας, αν έχετε μια εκτίμηση για την τιμή μέγιστης VO2 (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*).

- 1 Στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας, μεταβείτε στο ημερολόγιο Garmin Connect.
- 2 Επιλέξτε την ημέρα της διοργάνωσης και προσθέστε τη διοργάνωση αγώνα.  
Μπορείτε να αναζητήσετε μια διοργάνωση στην περιοχή σας ή να δημιουργήσετε τη δική σας διοργάνωση.
- 3 Προσθέστε λεπτομέρειες για τη διοργάνωση και προσθέστε τη διαδρομή, αν είναι διαθέσιμη.
- 4 Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- 5 Στο ρολόι, κάντε κύλιση στη γρήγορη ματιά κύριας διοργάνωσης, για να δείτε μια αντίστροφη μέτρηση για την κύρια διοργάνωση αγώνα σας.
- 6 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **START** και επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν έχετε ολοκληρώσει τουλάχιστον μία διαδρομή τρεξίματος σε εξωτερικό χώρο με δεδομένα καρδιακών παλμών ή μία διαδρομή ποδηλασίας με δεδομένα καρδιακών παλμών και ισχύος, οι ημερήσιες προτεινόμενες ασκήσεις εμφανίζονται στο ρολόι σας.

## Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας

Όταν προσθέσετε μια διοργάνωση αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect, μπορείτε να δείτε τη διοργάνωση στο ρολόι σας προσθέτοντας τη γρήγορη ματιά κύριου αγώνα (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 76*). Η ημερομηνία διοργάνωσης πρέπει να είναι μέσα στις επόμενες 365 ημέρες. Στο ρολόι εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση μέχρι τη διοργάνωση, ο χρόνος-στόχος σας ή ο προβλεπόμενος χρόνος τερματισμού (μόνο για τις διοργανώσεις τρεξίματος), καθώς και οι πληροφορίες καιρού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ιστορικές πληροφορίες καιρού για την τοποθεσία και την ημερομηνία είναι διαθέσιμες αμέσως. Τα δεδομένα τοπικής πρόγνωσης εμφανίζονται περίπου 14 ημέρες πριν από τη διοργάνωση.

Αν προσθέσετε περισσότερες από μία διοργανώσεις αγώνων, σας ζητείται να επιλέξετε κύρια διοργάνωση.

Ανάλογα με τα διαθέσιμα δεδομένα διαδρομής για τη διοργάνωσή σας, μπορείτε να δείτε δεδομένα υψομέτρου, τον χάρτη της διαδρομής και να προσθέσετε ένα πρόγραμμα PacePro™ (*Προπόνηση PacePro, σελίδα 68*).

## 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.

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 στο ρολόι σας.

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

## 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** και επιλέξτε **Προπόνηση**.
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ξεκινήσετε μια διαλειμματική άσκηση ή μια άσκηση με στόχο προπόνησης, επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση** (*Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης, σελίδα 65, Ρύθμιση στόχου προπόνησης, σελίδα 67*).
  - Για να ξεκινήσετε μια προφορτωμένη ή αποθηκευμένη άσκηση, επιλέξτε, **Βιβλ. ασκήσεων** (*Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect, σελίδα 64*).
  - Για να ξεκινήσετε μια προγραμματισμένη άσκηση από το ημερολόγιο προπόνησής σας Garmin Connect, επιλέξτε **Ημερ. προπόνησης** (*Πληροφορίες σχετικά με το ημερολόγιο προπόνησης, σελίδα 68*).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

- 5 Επιλέξτε μια άσκηση.

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




- 6 Αν χρειάζεται, επιλέξτε **Έναρξη άσκησης**.

- 7 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.


## Βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης

Αφού ολοκληρώσετε μια άσκηση, στο ρολόι εμφανίζεται η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης με βάση την ακρίβεια με την οποία ολοκληρώσατε την άσκηση. Για παράδειγμα, αν η άσκηση διάρκειας 60 λεπτών έχει εύρος ρυθμού-στόχο και παραμείνετε σε αυτό το εύρος για 50 λεπτά, η βαθμολογία εκτέλεσης άσκησης είναι 83%.

	Καλή, 67 έως 100%
	Μέση, 34 έως 66%
	Χαμηλή, 0 έως 33%

## Παρακολούθηση προπόνησης από το Garmin Connect

Για να πραγματοποιήσετε λήψη μιας άσκησης από το Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect (*Garmin Connect, σελίδα 131*).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > 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.

## Ακολούθηση ημερήσιας προτεινόμενης άσκησης

Για να μπορεί το ρολόι να προτείνει μια ημερήσια άσκηση τρεξίματος ή με ποδήλατο, πρέπει να έχετε ορίσει μια εκτίμηση μέγιστης VO2 για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Τρέξιμο** ή **Ποδήλατο**.  
Εμφανίζεται η ημερήσια προτεινόμενη άσκηση.
- 3 Πατήστε **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 δείτε προτάσεις άσκησης για την επερχόμενη εβδομάδα, επιλέξτε **Περισσότερες προτ..**
  - Για να δείτε τις ρυθμίσεις άσκησης, όπως **Τύπος στόχου**, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

Η προτεινόμενη άσκηση ενημερώνεται αυτόματα βάσει των αλλαγών στις προπονητικές συνήθειες, τον χρόνο ανάκαμψης και τη μέγ. VO2.

## Έναρξη διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
  - 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
  - 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
  - 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρ. διαστ..**
  - 5 Ορίστε μια επιλογή:
    - Επιλέξτε **Ανοικτός αριθ. επαναλ.** 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.

## Προσαρμογή διαλειμματικής προπόνησης

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Γρήγορη άσκηση > Χρ. διαστ. > Δομημένες επαναλήψεις > Επεξεργασία**.
- 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.

## Εγγραφή δοκιμής κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης

Η τιμή Κρίσιμης ταχύτητας κολύμβησης (CSS) είναι το αποτέλεσμα μιας δοκιμής που βασίζεται σε μια δοκιμασία χρόνου, που εκφράζεται ως ρυθμός ανά 100 μέτρα. 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 > Βιβλ. ασκήσεων > Κρίσ. ταχύτ. κολύμ. > Δοκιμή κρίσιμης ταχ. κολύμβησης**.
- 5 Πατήστε **DOWN** για προεπισκόπηση των βημάτων της άσκησης (προαιρετικά).
- 6 Πατήστε **START**.
- 7 Πατήστε **START** για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.
- 8 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## 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 (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 15*).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN**, για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη Virtual Partner και να δείτε τον κορυφαίο χρήστη.

## Ρύθμιση στόχου προπόνησης

Η λειτουργία στόχου προπόνησης συνεργάζεται με τη λειτουργία Virtual Partner, ώστε να μπορείτε να προπονήσετε προς έναν καθορισμένο στόχο απόστασης, απόστασης και χρόνου, απόστασης και ρυθμού ή απόστασης και ταχύτητας. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας προπόνησης, 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**.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε **Ορισμός στόχου**.
- Επιλέξτε **Γρήγορη άσκηση**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ορισμένες επιλογές δεν είναι διαθέσιμες για ορισμένους τύπους δραστηριότητας.

6 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.

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

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα το MENU και να επιλέξετε **Ακύρωση στόχου** 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 > Αγ. δρ. σε παλ. δρ..**

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 τον λογαριασμό σας 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**.

## 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 (*Garmin Connect*, σελίδα 131) και να κάνετε σύζευξη του ρολογιού tactix με ένα συμβατό τηλέφωνο.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > 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 tactix 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 (*Garmin Connect*, σελίδα 131).

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect και επιλέξτε  ή .
  - Μεταβείτε στη διεύθυνση [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > 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 (*Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 147*).

- 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.

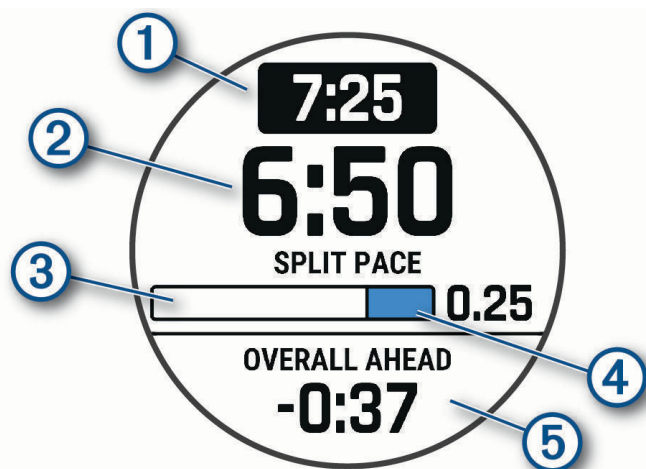
## Έναρξη ενός προγράμματος PacePro

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 > Προγράμματα 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.



①	Στόχος ρυθμού περάσματος
②	Τρέχων ρυθμός περάσματος
③	Πρόοδος ολοκλήρωσης περάσματος
④	Υπόλοιπη απόσταση στο πέραςμα
⑤	Συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον χρόνο-στόχο

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

## Καθοδήγηση ισχύος

Μπορείτε να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε μια στρατηγική ισχύος για να σχεδιάσετε την προσπάθειά σας σε μια διαδρομή. Η συσκευή σας *tactix* χρησιμοποιεί το FTP σας, το υψόμετρο διαδρομής και τον προβλεπόμενο χρόνο που θα χρειαστείτε για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή, για τη δημιουργία μιας προσαρμοσμένης καθοδήγησης ισχύος.

Ένα από τα σημαντικότερα βήματα στον προγραμματισμό μιας επιτυχημένης στρατηγικής καθοδήγησης ισχύος είναι η επιλογή του επιπέδου προσπάθειας. Το πιο δύσκολο επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής θα αυξήσει τις συστάσεις ισχύος, ενώ η επιλογή ευκολότερου επιπέδου προσπάθειας θα τις μειώσει (*Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος, σελίδα 71*). Ο κύριος στόχος μιας καθοδήγησης ισχύος είναι να σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε τη διαδρομή με βάση τα γνωστά στοιχεία των ικανοτήτων σας και όχι να επιτύχετε έναν συγκεκριμένο χρόνο-στόχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο προσπάθειας κατά τη διάρκεια της διαδρομής με το ποδήλατο.

Οι καθοδηγήσεις ισχύος συνδέονται πάντα με μια διαδρομή και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασκήσεις ή τμήματα. Μπορείτε να δείτε και να επεξεργαστείτε τη στρατηγική σας στην εφαρμογή *Garmin Connect* και να τη συγχρονίσετε με συμβατές συσκευές *Garmin*. Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος, ο οποίος πρέπει να αντιστοιχιστεί με τη συσκευή σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

## Δημιουργία και χρήση καθοδήγησης ισχύος

Για να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος, πρέπει να αντιστοιχίσετε έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*). Πρέπει επίσης να έχετε φορτώσει μια διαδρομή στο ρολόι σας (*Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 147*).

Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια καθοδήγηση ισχύος στην εφαρμογή *Garmin Connect*.

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας σε εξωτερικό χώρο.
- 3 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδήγηση ισχύος > Δημιουργία νέου**.
- 5 Επιλέξτε μια πορεία (*Πορείες, σελίδα 146*).
- 6 Επιλέξτε θέση ποδηλασίας.
- 7 Επιλέξτε βάρος εξοπλισμού.
- 8 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Χρήση προγράμ.**

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να κάνετε προεπισκόπηση του χάρτη, του διαγράμματος υψομέτρου, της προσπάθειας, των ρυθμίσεων και των διαχωρισμών. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε την προσπάθεια, το έδαφος, τη θέση ποδηλασίας και το βάρος εξοπλισμού πριν ξεκινήσετε την ποδηλασία.

## 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 *tactix*. 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](http://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 προσαρμογή**.

## 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 (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 76*).

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ιστορικό > Αρχ. κατ. πτ./Δρσ.**
- 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** (*Πληροφορίες για το Training Effect, σελίδα 95*).
  - 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.

## Ατομικά ρεκόρ

Όταν ολοκληρώσετε μια δραστηριότητα, το ρολόι εμφανίζει τα νέα ατομικά ρεκόρ που πετύχατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Τα ατομικά ρεκόρ περιλαμβάνουν τον ταχύτερο χρόνο σε πολλές τυπικές αποστάσεις αγώνα, το μεγαλύτερο βάρος σε δραστηριότητα ενδυνάμωσης για σημαντικές κινήσεις και τη μακρύτερη διαδρομή 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 δραστηριοτήτων.

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

## 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.

### Προεπιλεγμένα καντράν ρολογιού



① Δείκτης για τη Συντονισμένη Παγκόσμια Ώρα (UTC). Αναφέρεται στις χρονικές σημάνσεις 24 ωρών στο ρολόι.

### Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού

Για να ενεργοποιήσετε μια εικόνα ρολογιού Connect IQ, πρέπει να εγκαταστήσετε μια εικόνα ρολογιού από το κατάστημα Connect IQ ([Λειτουργίες Connect IQ, σελίδα 133](#)).

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 (*Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*). Ορισμένες γρήγορες ματιές απαιτούν σύνδεση Bluetooth® με συμβατό τηλέφωνο.

Ορισμένες γρήγορες ματιές δεν είναι ορατές από προεπιλογή. Μπορείτε να τα προσθέσετε χειροκίνητα στο βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

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 ( <i>Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 4</i> ).
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.
Καιρός για αεροπλοΐα	Εμφανίζει τις τρέχουσες καιρικές συνθήκες και προβλέψεις για τον καιρό ( <i>Προβολή πληροφοριών καιρού για αεροπλοΐα, σελίδα 5</i> ).
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 ( <i>Body Battery, σελίδα 81</i> ).
Ημερολόγιο	Εμφανίζει προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου.
Θερμίδες	Εμφανίζει τις πληροφορίες θερμίδων για την τρέχουσα ημέρα.
Πυξίδα	Εμφανίζει μια ηλεκτρονική πυξίδα.
Ικανότητα ποδηλασίας	Εμφανίζει τον τύπο ποδηλάτη, την αερόβια αντοχή, την αερόβια ικανότητα και την αναερόβια ικανότητα ( <i>Προβολή ικανότητας ποδηλασίας, σελίδα 98</i> ).
Εντοπισμός σκύλου	Εμφανίζει πληροφορίες για την τοποθεσία του σκύλου σας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή παρακολούθησης σκύλου με το ρολόι tactix που διαθέτετε.
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.
Health Snapshot	Ξεκινά μια περίοδο λειτουργίας Health Snapshot στο ρολόι σας που καταγράφει διάφορες βασικές μετρήσεις σχετικά με την υγεία, ενώ είστε ακίνητοι για δύο λεπτά. Προσφέρει μια γρήγορη ματιά στη συνολική καρδιαγγειακή σας κατάσταση. Το ρολόι καταγράφει μετρήσεις, όπως οι μέσοι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο πίεσης και ο ρυθμός αναπνοής. Εμφανίζει συνόψεις των αποθηκευμένων περιόδων λειτουργίας Health Snapshot ( <i>Health Snapshot*, σελίδα 22</i> ).
Στατιστικά υγείας	Εμφανίζει μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Στις μετρήσεις περιλαμβάνονται οι καρδιακοί παλμοί, το επίπεδο Body Battery, οι 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).

Όνομα	Περιγραφή
Ιστορικό	Εμφανίζει το ιστορικό δραστηριοτήτων και ένα γράφημα με τις καταγεγραμμένες δραστηριότητες.
Κατάσταση HRV	Εμφανίζει τον μέσο όρο επτά ημερών της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια της νύχτας ( <i>Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 85</i> ).
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 ( <i>Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 118</i> ).
Σύμβουλος τζετ λαγκ	Εμφανίζει το βιολογικό σας ρολόι κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και παρέχει καθοδήγηση για να σας βοηθήσει να εγκλιματιστείτε στη ζώνη ώρας του προορισμού σας ( <i>Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ, σελίδα 98</i> ).
Τελευταία δραστηριότητα	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.
Στοιχεία ελέγχου μουσικής	Παρέχει στοιχεία ελέγχου του προγράμματος αναπαραγωγής μουσικής για το τηλέφωνο ή το ρολόι σας.
Ειδοποιήσεις	Σας ειδοποιεί για εισερχόμενες κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας ( <i>Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 128</i> ).
Απόδοση	Εμφανίζει μετρήσεις απόδοσης που σας βοηθούν να καταγράψετε και να κατανοήσετε τις δραστηριότητες της προπόνησής σας και τις επιδόσεις σας σε αγώνες ( <i>Μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 82</i> ).
Κύριος αγώνας	Εμφανίζει τη διοργάνωση αγώνα που καθορίζετε ως τον κύριο αγώνα στο ημερολόγιο Garmin Connect ( <i>Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 63</i> ).
Παλμικό οξύμετρο	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο ( <i>Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 108</i> ). Αν εκτελείτε υπερβολικά έντονη δραστηριότητα και το ρολόι δεν μπορεί να καθορίσει την ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου σας, οι μετρήσεις δεν καταγράφονται.
Ημερολόγιο αγώνων	Εμφανίζει τις επερχόμενες διοργανώσεις αγώνων που έχουν οριστεί στο ημερολόγιο Garmin Connect ( <i>Ημερολόγιο αγώνων και κύριος αγώνας, σελίδα 63</i> ).
Στοιχεία ελέγχου κάμερας RCT	Σας επιτρέπει να τραβάτε αυτόματα μια φωτογραφία και να καταγράψετε ένα απόσπασμα βίντεο ( <i>Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118</i> ).
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.

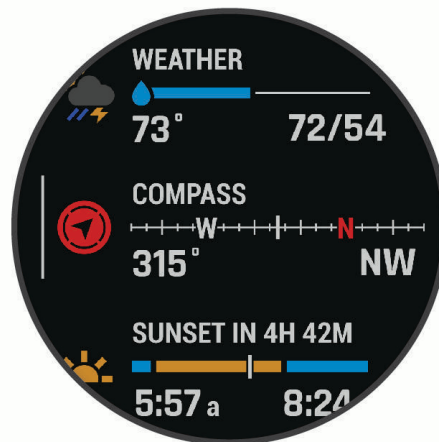
Όνομα	Περιγραφή
<b>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</b> Αυτή η λειτουργία δεν είναι διαθέσιμη σε όλα τα μοντέλα του προϊόντος.	
Βήματα	Καταγράφει τον ημερήσιο αριθμό βημάτων, τον στόχο βημάτων και τα δεδομένα των προηγούμενων ημερών.
Μετοχές	Εμφανίζει μια προσαρμόσιμη λίστα μετοχών ( <i>Προσθήκη μετοχής, σελίδα 98</i> ).
Πίεση	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, δύσης, αυγής και σούρουπου, μαζί με έναν χάρτη της τρέχουσας θέσης του ηλίου και ένα γράφημα του ηλιακού φωτός της ημέρας.
Θερμοκρασία	Εμφανίζει δεδομένα θερμοκρασίας από τον εσωτερικό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Παλίρροιες	Εμφανίζει πληροφορίες σχετικά με έναν παλιρροϊκό σταθμό, όπως το ύψος παλίρροιας και η ώρα που θα σημειωθεί η επόμενη πλημμυρίδα ή άμπωτη ( <i>Προβολή πληροφοριών παλίρροιας, σελίδα 31</i> ).
Ετοιμότητα για προπόνηση	Εμφανίζει μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε τον βαθμό ετοιμότητάς σας για προπόνηση κάθε ημέρα ( <i>Ετοιμότητα για προπόνηση, σελίδα 97</i> ).
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 ( <i>Κατάσταση προπόνησης, σελίδα 91</i> ).
Στοιχεία ελέγχου VIRB®	Παρέχει στοιχεία ελέγχου κάμερας, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συσκευή VIRB με το ρολόι tactix που διαθέτετε ( <i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 118</i> ).
Καιρός	Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και την πρόγνωση καιρού.
Συσκευή Xero®	Εμφανίζει πληροφορίες τοποθεσίας λέιζερ, όταν έχετε αντιστοιχίσει μια συμβατή συσκευή Xero με το ρολόι tactix που διαθέτετε ( <i>Ρυθμίσεις θέσης λέιζερ Xero, σελίδα 120</i> ).

## 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

### 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

### 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές**.

### 3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να αλλάξετε τη θέση μιας γρήγορης ματιάς στον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και πατήστε **UP** ή **DOWN**.
- Για να καταργήσετε μια γρήγορη ματιά από τον βρόχο, επιλέξτε μια γρήγορη ματιά και επιλέξτε .
- Για να προσθέσετε μια γρήγορη ματιά στον βρόχο, επιλέξτε **Προσθήκη**, και επιλέξτε μια γρήγορη ματιά.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε **ΔΗΜ. ΦΑΚΕΛΟΥ** για να δημιουργήσετε φακέλους που περιέχουν πολλές γρήγορες ματιές (*Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών, σελίδα 81*).

## Δημιουργία φακέλων γρήγορων ματιών

Μπορείτε να προσαρμόσετε τον βρόχο γρήγορων ματιών, για να δημιουργήσετε φακέλους σχετικών γρήγορων ματιών.

1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.

2 Επιλέξτε **Εμφάνιση > Γρήγορες ματιές > Προσθήκη > ΔΗΜ. ΦΑΚΕΛΟΥ**.

3 Επιλέξτε τις γρήγορες ματιές που θα συμπεριλάβετε στον φάκελο και επιλέξτε **Τέλος**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν οι γρήγορες ματιές βρίσκονται ήδη στον βρόχο γρήγορων ματιών, μπορείτε να τις μετακινήσετε ή να τις αντιγράψετε στον φάκελο.

4 Επιλέξτε ή εισαγάγετε ένα όνομα για τον φάκελο.

5 Επιλέξτε ένα εικονίδιο για τον φάκελο.

6 Εάν είναι απαραίτητο, ορίστε μια επιλογή:

- Για να επεξεργαστείτε τον φάκελο, κάντε κύλιση στον φάκελο στον βρόχο γρήγορων ματιών και κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- Για να επεξεργαστείτε τις γρήγορες ματιές στον φάκελο, ανοίξτε τον φάκελο και επιλέξτε **Επεξεργασία** (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

## 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, σελίδα 81*).

## 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 στέρνο. 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, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](https://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 (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*).

**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 (*Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας, σελίδα 84*).

**Κατάσταση HRV:** Το ρολόι αναλύει τις μετρήσεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV) με βάση τους προσωπικούς σας μέσους όρους μακροπρόθεσμης HRV (*Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών, σελίδα 85*).

**Κατάσταση απόδοσης:** Η κατάσταση απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο μετά από 6 έως 20 λεπτά δραστηριότητας. Μπορεί να προστεθεί ως πεδίο δεδομένων, ώστε να βλέπετε την κατάσταση της απόδοσής σας για το υπόλοιπο της δραστηριότητάς σας. Συγκρίνει την κατάστασή σας σε πραγματικό χρόνο με το μέσο επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 86*).

**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 (*Λήψη της εκτίμησης για το λειτουργικό όριο ισχύος, σελίδα 87*).

**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 (*Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 88*).

**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 δυναμική και την τρέχουσα αντοχή σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Προβολή της αντοχής σας σε πραγματικό χρόνο, σελίδα 90*).

**Καμπύλη ισχύος (ποδηλασία):** Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες (*Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 90*).

## 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 tactix χρειάζεται αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών στο στήρνο, 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 επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2, όπως την κατάταξη της ηλικίας και του φύλου σας.



 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Κακό

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 (*Τυπικές τιμές μέγ. VO2*, σελίδα 182) και μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Λήψη της εκτίμησης μέγιστης VO2 για τρέξιμο

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 134*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 136*). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι 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 τρεξιμάτος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξιμάτος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

- 1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα τρεξιμάτος.
- 2 Τρέξιμο για τουλάχιστον 10 λεπτά στο ύπαιθρο.
- 3 Μετά το τρέξιμο, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

## Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία

Αυτή η λειτουργία απαιτεί μετρητή ισχύος και αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο. Ο μετρητής ισχύος πρέπει να είναι αντιστοιχισμένος με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*). Αν χρησιμοποιείτε αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, πρέπει να το φορέσετε και να το αντιστοιχίσετε με το ρολόι σας.

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 134*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 136*). Η εκτίμηση μπορεί στην αρχή να φαίνεται ανακριβής. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές με ποδήλατο, για να μάθει την απόδοσή σας στην ποδηλασία.

- 1 Αρχίστε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 2 Κάντε ποδήλατο με σταθερή, υψηλή ένταση για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- 3 Μετά την ποδηλασία, επιλέξτε **Αποθήκευση**.
- 4 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στις μετρήσεις απόδοσης.

## Προβολή των προβλεπόμενων χρόνων αγώνα σας

Για την πιο ακριβή εκτίμηση, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 134*) και ορίστε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 136*).

Το ρολόι σας χρησιμοποιεί την εκτίμηση μέγ. VO2 (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*) 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 ορίσετε την κύρια συσκευή προπόνησής σας στην εφαρμογή Garmin Connect, η οποία επιτρέπει στο ρολόι σας να συγχρονίζει δραστηριότητες, πληροφορίες ιστορικού και δεδομένα από άλλες συσκευές (*Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 63*).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, 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 έναν προβλεπόμενο χρόνο αγώνα.

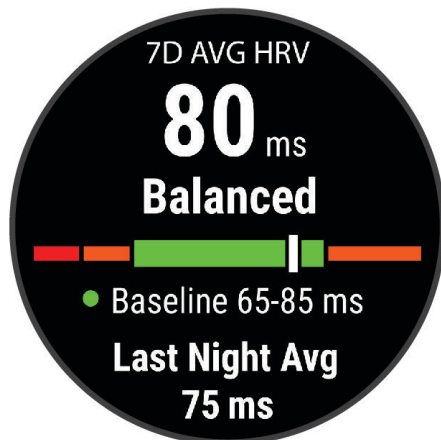





4 Πατήστε **START** για να δείτε προβλέψεις για άλλες αποστάσεις.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι προβλέψεις μπορεί στην αρχή να φαίνονται ανακριβείς. Το ρολόι χρειάζεται μερικές διαδρομές, για να μάθει την απόδοσή σας στο τρέξιμο.

### Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας αναλύει τις ενδείξεις καρδιακών παλμών καρπού σας ενώ κοιμάστε, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε. Το ρολόι απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.



Χρωματική ζώνη	Κατάσταση	Περιγραφή
 Πράσινο	Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
 Πορτοκαλί	Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
 Κόκκινο	Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κανένα χρώμα	Κακό Δεν υπάρχει κατάσταση	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας. Η ένδειξη "Δεν υπάρχει κατάσταση" σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να προβάλετε την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας, τις τάσεις και εκπαιδευτικά σχόλια.

### Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το επίπεδο πίεσης είναι το αποτέλεσμα μιας τρίλεπτης δοκιμής ενώ είστε ακίνητοι, όπου η συσκευή *tactix* αναλύει τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών για να καθορίσει τη συνολική αντοχή σας. Η προπόνηση, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν την απόδοση ενός δρομέα. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 1 έως 100, όπου το 1 υποδηλώνει πολύ χαμηλή κατάσταση πίεσης και το 100 πολύ υψηλή κατάσταση πίεσης. Αν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσης, μπορείτε να αποφασίσετε αν το σώμα σας είναι έτοιμο για σκληρή προπόνηση τρεξίματος ή για γιόγκα.

#### Προβολή της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών και του επιπέδου πίεσης

Για αυτήν τη λειτουργία απαιτείται αισθητήριο καρδιακών παλμών Garmin. Για να μπορέσετε να δείτε το επίπεδο πίεσης της μεταβλητότητας καρδιακών παλμών (HRV), πρέπει να φορέσετε ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών και να πραγματοποιήσετε σύζευξή του με τη συσκευή ([Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115](#)).

**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 > HRV Stress** 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 **HRV Stress** 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. VO<sub>2</sub>.

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 κόυρασης, 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. VO<sub>2</sub> και να μάθει τη δική σας ικανότητα τρεξίματος ή ποδηλασίας ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO<sub>2</sub>, σελίδα 83](#)).

## Προβολή της κατάστασης απόδοσης

Αυτή η λειτουργία απαιτεί αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό ή συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο.

- 1 Προσθέστε μια **Συνθήκη απόδοσης** σε μια οθόνη δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).
- 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 στέρνο και έναν μετρητή ισχύος με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (*Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 84*).

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

 Μοβ	Εξαιρετική
 Μπλε	Άριστη
 Πράσινο	Καλή
 Πορτοκαλί	Μέτρια
 Κόκκινο	Απροπόνητος

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα (*Αξιολογήσεις FTP, σελίδα 183*).

**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 (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*), καθώς και να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2 (*Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2 για ποδηλασία, σελίδα 84*).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η δοκιμή FTP είναι μια απαιτητική προπόνηση που διαρκεί συνολικά 30 λεπτά. Επιλέξτε μια πρακτική και κυρίως επίπεδη πορεία που σας επιτρέπει να κάνετε ποδήλατο με σταθερά αυξανόμενη προσπάθεια, όπως σε μια δοκιμή χρόνου.

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, επιλέξτε **START**.
- 2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα ποδηλασίας.
- 3 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Προπόνηση > Καθοδηγούμενη δοκιμή FTP**.
- 5 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.  
Αφού ξεκινήσετε την ποδηλασία, στη συσκευή εμφανίζεται η διάρκεια κάθε βήματος, ο στόχος και τα τρέχοντα δεδομένα ισχύος. Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.
- 6 Αφού ολοκληρώσετε την καθοδηγούμενη δοκιμή, ολοκληρώστε την αποθεραπεία, σταματήστε το χρονόμετρο και αποθηκεύστε τη δραστηριότητα.  
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, αυτό το επίπεδο έντασης εκτιμάται σε συνάρτηση με το ρυθμό, τους καρδιακούς παλμούς ή την ισχύ. Όταν ένας δρομέας υπερβεί το κατώφλι, η κόπωση αρχίζει να αυξάνεται με επιταχυνόμενο ρυθμό. Για τους έμπειρους δρομείς, το όριο 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 (*Ορισμός ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 136*). 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 κατώφλιού

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 (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

Η συσκευή χρησιμοποιεί τις πληροφορίες του προφίλ χρήστη από την αρχική ρύθμιση και την εκτίμηση μέγ. VO<sub>2</sub>, για την εκτίμηση του γαλακτικού κατώφλιού σας. Η συσκευή θα ανιχνεύσει αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια του τρεξίματος με σταθερή, υψηλή ένταση με καρδιακούς παλμούς.

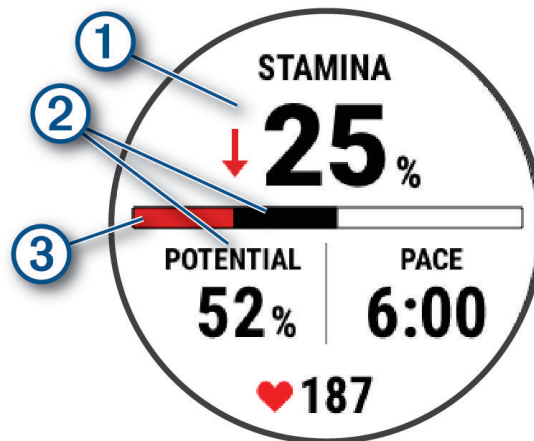
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Η συσκευή χρειάζεται μερικά τρεξίματα με ένα αισθητήριο καρδιακών παλμών από το στέρνο, για να λάβει ακριβή τιμή μέγιστων καρδιακών παλμών και εκτίμηση μέγ. VO<sub>2</sub>. Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τη λήψη της εκτίμησης γαλακτικού κατώφλιού, δοκιμάστε να μειώσετε μη αυτόματα την τιμή 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 > Καθοδ. δοκ. κατ. γαλ. 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 κατώφλιού, 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 κατώφλιού, 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 (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*).

- 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 (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 15*).
- 9 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε με κύλιση στην οθόνη δεδομένων.



① Κύριο πεδίο δεδομένων αντοχής. Εμφανίζει το τρέχον ποσοστό αντοχής, την απόσταση που απομένει ή τον χρόνο που απομένει.

② Δυνητική αντοχή.

Τρέχουσα αντοχή.

- ③
- Κόκκινο: Η αντοχή εξαντλείται.
  - Πορτοκαλί: Η αντοχή είναι σταθερή.
  - Πράσινο: Η αντοχή επαναφορτίζεται.

## Προβολή της καμπύλης ισχύος σας

Για να μπορέσετε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας, πρέπει να καταγράψετε μια διαδρομή με το ποδήλατο διάρκειας τουλάχιστον μίας ώρας, χρησιμοποιώντας μετρητή ισχύος τις τελευταίες 90 ημέρες (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

Μπορείτε να δημιουργήσετε ασκήσεις στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Η καμπύλη ισχύος εμφανίζει τη διατηρήσιμη απόδοση ισχύος σας σε βάθος χρόνου. Μπορείτε να δείτε την καμπύλη ισχύος σας για τον προηγούμενο μήνα, για τους προηγούμενους τρεις μήνες ή για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες.

Από το μενού της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Καμπύλη ισχύος**.

## 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 στέρνο. 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, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](https://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.

**Κατάσταση προπόνησης:** Η κατάσταση προπόνησης εμφανίζει τον τρόπο με τον οποίο η προπόνηση επηρεάζει τη φυσική κατάσταση και την απόδοσή σας. Η κατάσταση προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO2, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV 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 ([Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83](#)). 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 ([Εγκλιματισμός για απόδοση σε ζέστη και υψόμετρο, σελίδα 96](#)).

**Οξύ φορτίο:** Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα των πρόσφατων βαθμολογιών για το φορτίο άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της διάρκειας και της έντασης της άσκησης. ([Οξύ φορτίο, σελίδα 93](#)).

**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 ([Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 94](#)).

**Χρόνος ανάκαμψης:** Ο χρόνος ανάκαμψης εμφανίζει τον χρόνο που απομένει μέχρι την πλήρη ανάκαμψη και μέχρι να είστε έτοιμοι για την επόμενη σκληρή προπόνηση ([Χρόνος ανάκαμψης, σελίδα 96](#)).

## 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 προπόνησής σας βασίζεται σε αλλαγές της μέγ. VO<sub>2</sub>, του οξέος φορτίου και της κατάστασης HRV 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.

**Δεν υπάρχει κατάσταση:** Το ρολόι χρειάζεται να καταγράφετε πολλές δραστηριότητες επί δύο εβδομάδες, με αποτελέσματα μέγ. VO<sub>2</sub> τρεξίματος ή ποδηλασίας, για να προσδιορίσει την κατάσταση της προπόνησής σας.

**Αποχή από προπόνηση:** Κάνετε διάλειμμα από τη ρουτίνα προπόνησής σας ή προπονείτε πολύ λιγότερο από ό,τι συνήθως για μία εβδομάδα ή περισσότερο. Η αποχή από την προπόνηση σημαίνει ότι δεν μπορείτε να διατηρήσετε το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Μπορείτε να προσπαθήσετε να αυξήσετε το φορτίο προπόνησής σας, για να δείτε βελτίωση.

**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.

**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.

**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.

**Κορύφωση:** 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.

**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.

**Μη παραγωγική:** Το φορτίο προπόνησής σας είναι σε καλό επίπεδο, αλλά η φυσική σας κατάσταση μειώνεται. Δοκιμάστε να εστιάσετε στην ανάπαυση, τη διατροφή και τη διαχείριση του άγχους.

**Καταπονημένος/-η:** Υπάρχει ανισορροπία ανάμεσα στην ανάκαμψη και το φορτίο προπόνησης. Αυτό είναι φυσιολογικό αποτέλεσμα μετά από σκληρή προπόνηση ή μια μεγάλη διοργάνωση. Το σώμα σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανακάμψει, επομένως θα πρέπει να προσέξετε τη συνολική σας υγεία.

## Συμβουλές για τη λήψη της κατάστασης προπόνησης

Η λειτουργία κατάστασης προπόνησης εξαρτάται από τις ενημερωμένες αξιολογήσεις του επιπέδου φυσικής σας κατάστασης, συμπεριλαμβάνοντας τουλάχιστον μία μέτρηση 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 ορεινού τρεξίματος, αν δεν θέλετε αυτοί οι τύποι τρεξίματος να επηρεάσουν την εκτίμηση της μέγιστης VO2 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*).

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 μία φορά την εβδομάδα και φτάστε τους καρδιακούς παλμούς πάνω από το 70% των μέγιστων καρδιακών παλμών σας για τουλάχιστον 10 λεπτά.  
Αφού χρησιμοποιήσετε το ρολόι για μία εβδομάδα, η κατάσταση προπόνησής σας θα πρέπει να είναι διαθέσιμη.
- Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες φυσικής σας κατάστασης στην κύρια συσκευή προπόνησής σας, επιτρέποντας στο ρολόι σας να μαθαίνει για την απόδοσή σας (*Συγχρονισμός δραστηριοτήτων και μετρήσεις απόδοσης, σελίδα 63*).
- Φοράτε το ρολόι συστηματικά ενώ κοιμάστε, για να συνεχιστεί η δημιουργία ενημερωμένης κατάστασης HRV. Η ύπαρξη έγκυρης κατάστασης HRV μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε έγκυρη κατάσταση προπόνησης, όταν δεν έχετε τόσες πολλές δραστηριότητες με μετρήσεις μέγ. VO2.

## Οξύ φορτίο

Το οξύ φορτίο είναι ένα σταθμισμένο άθροισμα της περίσσειας μετατροπονητικής κατανάλωσης οξυγόνου (EPOC) για τις τελευταίες ημέρες. Ο μετρητής υποδεικνύει αν το τρέχον φορτίο σας είναι χαμηλό, βέλτιστο, υψηλό ή πολύ υψηλό. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο 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. VO<sub>2</sub> 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 προπονηστείτε.

**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. VO<sub>2</sub> 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.

## Λόγος φορτίου

Ο λόγος φορτίου είναι ο λόγος του έντονου (βραχυπρόθεσμου) φορτίου προπόνησης προς το χρόνιο (μακροπρόθεσμο) φορτίο προπόνησης. Είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση των αλλαγών φορτίου.

Κατάσταση	Τιμή	Περιγραφή
Δεν υπάρχει κατάσταση	Κενό	Ο λόγος φορτίου θα είναι ορατός μετά από 2 εβδομάδες προπόνησης.
Χαμηλή	Κάτω από 0,8	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μικρότερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Βέλτιστο 	0,8 έως 1,4	Το βραχυπρόθεσμο και το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι ισορροπημένα. Το βέλτιστο εύρος βασίζεται στο προσωπικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης και στο ιστορικό προπόνησής σας.
Υψηλή	1,5 έως 1,9	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.
Πολύ υψηλή	2,0 ή υψηλότερη	Το βραχυπρόθεσμο φορτίο προπόνησης είναι πολύ μεγαλύτερο από το μακροπρόθεσμο φορτίο προπόνησής σας.

## 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 (*Εστίαση φορτίου προπόνησης, σελίδα 94*). 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 4,9	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 Analytics. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [firstbeat.com](https://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. VO<sub>2</sub> 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 προπονηίστε 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.

## 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. VO<sub>2</sub> κατά την έκθεση σε μεγάλα υψόμετρα. Το ρολόι tactix παρέχει ειδοποιήσεις εγκλιματισμού και διορθώσεις στην εκτίμηση μέγ. VO<sub>2</sub> 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 .

## 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 μία μέτρηση μέγ. VO2 κάθε εβδομάδα (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*).

- 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 κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Παύση κατάστ. προπόνησης**.
  - Από τις ρυθμίσεις Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Παύση κατάστασης προπόνησης**.
- Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
- Όταν θέλετε να συνεχίσετε την κατάσταση της προπόνησής σας, ορίστε μια επιλογή:
  - Από τη γρήγορη ματιά κατάστασης προπόνησης, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Επιλογές > Συνέχιση κατάστ. προπόνησης**.
  - Από τις ρυθμίσεις του Garmin Connect, επιλέξτε **Στατιστικά απόδοσης > Κατάσταση προπόνησης > ⋮ > Συνέχιση κατάστασης προπόνησης**.
- Συγχρονίστε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.

## Ετοιμότητα για προπόνηση

Η ετοιμότητά σας για προπόνηση είναι μια βαθμολογία και ένα σύντομο μήνυμα που σας βοηθάει να καθορίσετε πόσο έτοιμοι είστε για προπόνηση κάθε μέρα. Η βαθμολογία υπολογίζεται συνεχώς και ενημερώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας αυτούς τους παράγοντες:

- Βαθμολογία ύπνου (προηγούμενο βράδυ)
- Χρόνος ανάκαμψης
- Κατάσταση HRV
- Οξύ φορτίο
- Ιστορικό ύπνου (τελευταία 3 βράδια)
- Ιστορικό άγχους (τελευταίες 3 ημέρες)

Χρωματική ζώνη	Βαθμολογία	Περιγραφή
 Μοβ	95 έως 100	Κορυφαία Καλύτερη δυνατή
 Μπλε	75 έως 94	Υψηλή Έτοιμοι για προκλήσεις
 Πράσινο	50 έως 74	Μέτρια Έτοιμοι
 Πορτοκαλί	25 έως 49	Χαμηλή Ώρα να χαλαρώσετε
 Κόκκινο	1 έως 24	Κακό Αφήστε το σώμα σας να ανακάμψει

Για να δείτε τις τάσεις ετοιμότητάς σας για προπόνηση με την πάροδο του χρόνου, μεταβείτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

## Προβολή ικανότητας ποδηλασίας

Για να μπορέσετε να δείτε την ικανότητα ποδηλασίας σας, πρέπει να έχετε καταγεγραμμένα δεδομένα ιστορικού προπόνησης 7 ημερών, μέγ. VO2 στο προφίλ χρήστη σας (*Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2, σελίδα 83*) και δεδομένα καμπύλης ισχύος από έναν αντιστοιχισμένο μετρητή ισχύος (*Προβολή της καμπύλης ισχύος σας, σελίδα 90*).

Η ικανότητα ποδηλασίας είναι μια μέτρηση της απόδοσής σας σε τρεις κατηγορίες: αερόβια αντοχή, αερόβια ικανότητα και αναερόβια ικανότητα. Η ικανότητα ποδηλασίας περιλαμβάνει τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας, όπως ανάβαση. Οι πληροφορίες που εισάγετε στο προφίλ χρήστη σας, όπως το σωματικό βάρος, βοηθούν επίσης στον προσδιορισμό του τύπου ποδηλάτη σας (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 134*).

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

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ίσως χρειαστεί να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά στον βρόχο γρήγορων ματιών σας (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

2 Πατήστε **START** για να δείτε τον τρέχοντα τύπο ποδηλάτη σας.

3 Πατήστε **START** για να δείτε μια λεπτομερή ανάλυση της ικανότητας ποδηλασίας σας (προαιρετικά).


## Προσθήκη μετοχής

Για να μπορέσετε να προσαρμόσετε τη λίστα μετοχών, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά μετοχών στον βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη γρήγορη ματιά μετοχών.

2 Πατήστε **START**.

3 Επιλέξτε **Προσθήκη μετοχής**.

4 Εισαγάγετε το όνομα της εταιρείας ή το σύμβολο μετοχής για τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε και επιλέξτε .

Το ρολόι εμφανίζει αποτελέσματα αναζήτησης.

5 Επιλέξτε τη μετοχή που θέλετε να προσθέσετε.

6 Επιλέξτε τη μετοχή για να δείτε περισσότερες πληροφορίες.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για να εμφανίσετε τη μετοχή στον βρόχο γρήγορων ματιών, μπορείτε να πατήσετε **START** και να επιλέξετε Ορισ. ως αγαπ..

## Χρήση του Συμβούλου τζετ λαγκ

Για να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμ. τζετ λαγκ, πρέπει να προγραμματίσετε ένα ταξίδι στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 98*).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ματιά Σύμ. τζετ λαγκ ενώ ταξιδεύετε, για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα και για να λάβετε οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης των επιπτώσεων του τζετ λαγκ.

1 Από το καντράν ρολογιού, πατήστε **UP** ή **DOWN** για να δείτε τη ματιά Σύμ. τζετ λαγκ.

2 Πατήστε **START** για να δείτε πώς συγκρίνεται το βιολογικό σας ρολόι με την τοπική ώρα, καθώς και το συνολικό επίπεδο του τζετ λαγκ σας.

3 Ορίστε μια επιλογή:

- Για να δείτε ένα ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με το τρέχον επίπεδο τζετ λαγκ, πατήστε **START**.
- Για να δείτε ένα χρονοδιάγραμμα για προτεινόμενες ενέργειες που θα βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τζετ λαγκ, πατήστε **DOWN**.

## Προγραμματισμός ταξιδιού στην εφαρμογή Garmin Connect

1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε  ή .

2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > Σύμβουλος τζετ λαγκ > Προσθήκη λεπτομερειών ταξιδιού**.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

## Στοιχεία ελέγχου






Το μενού στοιχείων ελέγχου σας 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 (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 102*).

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



Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	ΑΒΠ	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή αλτίμετρου, βαρομέτρου και πυξίδα.
	Λειτουργία πτήσης	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία πτήσης, για να απενεργοποιήσετε όλες τις ασύρματες επικοινωνίες.
	Ξυπνητήρι	Επιλέξτε το για να προσθέσετε ή να επεξεργαστείτε μια ειδοποίηση ( <i>Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 3</i> ).
	Αλτίμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη αλτίμετρου.
	Εναλλακτ. ζώνες ώρας	Επιλέξτε για να προβάλετε την τρέχουσα ώρα της ημέρας σε πρόσθετες ζώνες ώρας ( <i>Προσθήκη εναλλακτικών ζωνών ώρας, σελίδα 4</i> ).
	Applied Ballistics	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Applied Ballistics ( <i>Applied Ballistics®, σελίδα 54</i> ). <b>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</b> Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο στη συσκευή tactix 7 Pro Ballistics.
	Βοήθεια	Επιλέξτε το για να στείλετε ένα αίτημα βοήθειας ( <i>Αίτημα βοήθειας, σελίδα 139</i> ).
	Βαρόμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη βαρομέτρου.
	Εξοικονόμηση μπαταρ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας ( <i>Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 150</i> ).
	Φωτισμός	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε τη φωτεινότητα της οθόνης ( <i>Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 154</i> ).
	Μετάδοση δεδομ. ΚΠ	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τη μετάδοση καρδιακών παλμών σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή ( <i>Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 107</i> ).
	Ημερολόγιο	Επιλέξτε το για να δείτε μια προσεχή εκδήλωση στο ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Ρολόγια	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή Ρολόγια για να ρυθμίσετε ειδοποίηση, αντίστροφη μέτρηση, χρονόμετρο ή να προβάλετε εναλλακτικές ζώνες ώρας ( <i>Ρολόγια, σελίδα 3</i> ).
	Πυξίδα	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την οθόνη πυξίδας.
	Απευθείας μετάβαση	Επιλέξτε το για να κάνετε αναζήτηση αεροδρομίου βάσει αναγνωριστικού, για να δείτε τα πλησιέστερα σημεία ή για να δείτε το αγαπημένο σας αεροδρόμιο.
	Μην ενοχλείτε	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσετε τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία.
	Εύρεση του τη λεφώνου μου	Επιλέξτε το για να αναπαραγάγετε μια ηχητική ειδοποίηση στο συζευγμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
		Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού tactix και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.
	Φακός	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε τον φακό LED.
	Ιστορικό	Επιλέξτε το για να δείτε το ιστορικό των δραστηριοτήτων σας, τα αρχεία και τα σύνολα.
	Διακόπτης τερματισμού	Επιλέξτε το για να καταργήσετε γρήγορα όλα τα αποθηκευμένα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις στις εργοστασιακά προεπιλεγμένες τιμές ( <i>Απαλοιφή δεδομένων χρήστη με τη λειτουργία διακόπτη τερματισμού, σελίδα 2</i> ).
	Κλειδώμα συσκευής	Επιλέξτε το για να κλειδώσετε τα κουμπιά και την οθόνη αφής, για να αποτρέψετε τα ακούσια πατήματα και τις ακούσιες σαρώσεις.
	Στοιχ. ελέγχ. μουσικής	Επιλέξτε το για να ελέγξετε την αναπαραγωγή της μουσικής στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας.
	Νυχτερινή όραση	Επιλέξτε το για να μειώσετε την ένταση του οπισθοφωτισμού για συμβατότητα με γυαλιά νυχτερινής όρασης και να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών καρπού.
	Τηλέφωνο	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Απενεργοποίηση	Επιλέξτε το για να απενεργοποιήσετε το ρολόι.
	Παλμικό οξύμετρο	Επιλέξτε το για να ανοίξετε την εφαρμογή παλμικού οξύμετρου ( <i>Παλμικό οξύμετρο, σελίδα 107</i> ).
	Σημείο αναφοράς	Επιλέξτε το για να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για πλοήγηση ( <i>Ορισμός σημείου αναφοράς, σελίδα 143</i> ).
	Αποθήκευση θέσης	Επιλέξτε το για να αποθηκεύσετε την τρέχουσα θέση σας, για να πλοηγηθείτε πίσω σε αυτήν αργότερα.
	Ρυθμίσεις	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το μενού ρυθμίσεων.
	Αναστ. λειτ.	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία Αναστ. λειτ. ( <i>Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 154</i> ).
	Αόρατη λειτουργία	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την αόρατη λειτουργία, για να απενεργοποιήσετε τις ασύρματες επικοινωνίες και να αποτρέψετε την αποθήκευση και την κοινή χρήση της θέσης GPS σας.
	Χρονόμετρο	Επιλέξτε το για να ξεκινήσετε το χρονόμετρο ( <i>Χρήση του χρονομέτρου, σελίδα 4</i> ).
	ΑΝΑΤΟΛ. ΚΑΙ ΔΥΣΗ	Επιλέξτε για να προβάλετε τις ώρες ανατολής, δύσης και λυκόφωτος.
	Συγχρονισμός	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με το συζευγμένο τηλέφωνό σας.
	Συγχρονισμός ώρας	Επιλέξτε το για να συγχρονίσετε το ρολόι σας με την ώρα στο τηλέφωνό σας ή με τη χρήση δορυφόρων.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Χρονόμετρα	Επιλέξτε το για να ρυθμίσετε ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης ( <i>Εναρξη του χρονομέτρου αντίστροφής μέτρησης, σελίδα 3</i> ).
	Λειτουργία αφής	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου οθόνης αφής.
	Πορτοφόλι	Επιλέξτε το για να ανοίξετε το πορτοφόλι σας Garmin Pay™ και να κάνετε πληρωμές για αγορές με το ρολόι σας ( <i>Garmin Pay, σελίδα 103</i> ).
	Καιρός	Επιλέξτε για να δείτε την τρέχουσα πρόγνωση καιρού και τις τρέχουσες συνθήκες.
	Wi-Fi	Επιλέξτε το για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις επικοινωνίες Wi-Fi®.

## Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99*).


- 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. Αν πάσχετε από επιληψία ή έχετε ευαισθησία στα έντονα φώτα ή στα φώτα που αναβοσβήνουν, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

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.

## Επεξεργασία του προσαρμοσμένου στροβοσκοπίου φακού



- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε  > **ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ**.
- 3 Πατήστε **START** για να ενεργοποιήσετε το στροβοσκόπιο του φακού (προαιρετικά).
- 4 Επιλέξτε .
- 5 Πατήστε **UP** ή **DOWN** για να μετακινηθείτε σε μια ρύθμιση για το στροβοσκόπιο.
- 6 Πατήστε **START** για να μετακινηθείτε στις επιλογές ρυθμίσεων.
- 7 Πατήστε **BACK** για αποθήκευση.

## Garmin Pay

Η λειτουργία Garmin Pay σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε το ρολόι σας για την πληρωμή αγορών σε συμμετέχουσες τοποθεσίες 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](https://garmin.com/garminpay/banks) για να βρείτε συμμετέχοντα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή 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 συμμετέχουσα τοποθεσία.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Εισαγάγετε τον τετραψήφιο κωδικό πρόσβασης σας.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν εισαγάγετε εσφαλμένα 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 πρόσβασης σας, μπορείτε να κάνετε πληρωμές χωρίς κωδικό πρόσβασης για 24 ώρες ενώ συνεχίζετε να φοράτε το ρολόι σας. Εάν αφαιρέσετε το ρολόι από τον καρπό σας ή απενεργοποιήσετε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών, πρέπει να εισαγάγετε ξανά τον κωδικό πρόσβασης προτού κάνετε μια πληρωμή.

## Προσθήκη κάρτας στο πορτοφόλι Garmin Pay

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



- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή 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  ή 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 το ρολόι tactix που διαθέτετε.
- 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 tactix που διαθέτετε, να δημιουργήσετε έναν νέο κωδικό και να συμπληρώσετε ξανά τα στοιχεία της κάρτας σας.

- 1 Από τη σελίδα της συσκευής tactix 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 tactix που διαθέτετε, πρέπει να εισαγάγετε τον νέο κωδικό πρόσβασης.

## Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε **DOWN** για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει τον καιρό, τον ύπνο, την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών στη διάρκεια της νύχτας και πολλά περισσότερα (*Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας, σελίδα 104*).

## Προσαρμογή της πρωινής αναφοράς σας

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτές τις ρυθμίσεις στο ρολόι σας ή στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Εμφάνιση** > **Πρωινή αναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Εμφάνιση αναφοράς** για να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε την πρωινή αναφορά.
  - Επιλέξτε **Επεξεργασία αναφοράς** για να προσαρμόσετε τη σειρά και τον τύπο δεδομένων που εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά σας.

## Αισθητήρες και αξεσουάρ

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

## Καρδιακοί παλμοί καρπού

Το ρολόι σας διαθέτει αισθητήριο καρδιακών παλμών από τον καρπό και μπορείτε να βλέπετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στη γρήγορη ματιά καρδιακών παλμών (*Προβολή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

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.

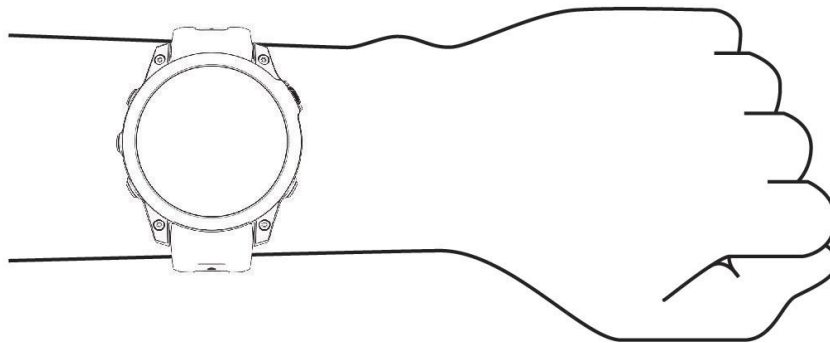
## Τοποθέτηση του ρολογιού

### ⚠ 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](https://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 *Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών, σελίδα 106*.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα *Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 109*.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση [garmin.com/fitandcare](https://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 παραμένει σταθερά αναμμένο προτού ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

## Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Καρδιακοί παλμοί καρπού**.

**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 (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 106*).

**Μετάδοση δεδομ. ΚΠ:** Μπορείτε να ξεκινήσετε την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας σε μια αντιστοιχισμένη συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 107*).

## 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 > Καρδιακοί παλμοί καρπού > 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 (*Ρυθμίσεις δραστηριοτήτων και εφαρμογής, σελίδα 46*). 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 > Καρδιακοί παλμοί καρπού > 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 (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 102*).

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.

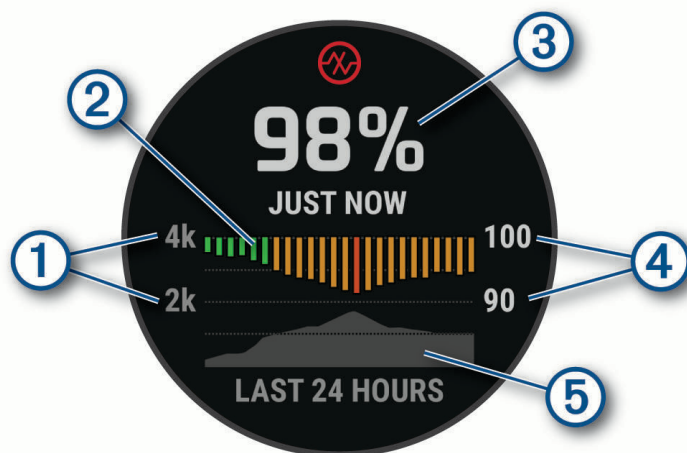
## Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι διαθέτει παλμικό οξύμετρο καρπού για τη μέτρηση του περιφερικού κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας (SpO2). Καθώς αυξάνεται το υψόμετρο, το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας μπορεί να μειωθεί. Αν γνωρίζετε το ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου, μπορείτε να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται σε μεγάλα υψόμετρα. Κατά τη διάρκεια μιας πτήσης, το ρολόι λαμβάνει αυτόματα μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου πιο συχνά, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε το ποσοστό SpO2 σας (*Προβολή των ενδείξεών σας SpO2 στην πτήση, σελίδα 9*).

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου, προβάλλοντας τη γρήγορη ματιά παλμικού οξυμέτρου (*Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 108*). Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε τις ολοήμερες ενδείξεις (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 109*). Όταν βλέπετε στην οθόνη τη γρήγορη ματιά του παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν κινείστε, το ρολόι σας αναλύει τον κορεσμό οξυγόνου και το υψόμετρο στο οποίο βρίσκεστε. 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](https://garmin.com/ataccuracy).



① Η κλίμακα υψομέτρου.

② Ένα γράφημα των ενδείξεων μέσου κορεσμού οξυγόνου για τις τελευταίες 24 ώρες.

③ Η πιο πρόσφατη ένδειξη κορεσμού οξυγόνου.

④ Η κλίμακα ποσοστού κορεσμού οξυγόνου.

⑤ Ένα γράφημα των ενδείξεων 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 διάρκεια 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 (*Ρυθμίσεις πυξίδας, σελίδα 109*).

## Ρύθμιση της κατεύθυνσης πυξίδας

- 1 Από τη γρήγορη ματιά της πυξίδας, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κλειδ. 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 (*Βαθμονόμηση της πυξίδας με μη αυτόματο τρόπο, σελίδα 110*).

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

**Αναφορά Βορρά:** Ρυθμίζει την αναφορά Βορρά της πυξίδας (*Ρύθμιση της αναφοράς Βορρά, σελίδα 110*).

**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 να ορίσετε με μη αυτόματο τρόπο την τιμή μαγνητικής απόκλισης, επιλέξτε **Χρήστης > Μαγνητική απόκλιση**, πληκτρολογήστε τη μαγνητική απόκλιση και πατήστε **Τέλος**.

### Αλτίμετρο και βαρόμετρο

Το ρολόι περιέχει εσωτερικό αλτίμετρο και βαρόμετρο. Το ρολόι συλλέγει συνεχώς δεδομένα υψόμετρου 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 (*Ρυθμίσεις αλτίμετρου, σελίδα 111*).

## Ενδείξεις αλτίμετρου

### ⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αυτό το ρολόι δεν προορίζεται για την παροχή κύριων πληροφοριών πτήσης και θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για συμπληρωματικούς σκοπούς.

Το αλτίμετρο λειτουργεί διαφορετικά, ανάλογα με τις σταθερές ή μεταβλητές ρυθμίσεις.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του αλτίμετρου ως εξής: Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές > Πτήση**, έπειτα επιλέξτε τις ρυθμίσεις δραστηριότητας και, τέλος, επιλέξτε **Αλτίμετρο**.

Αισθητήρας	Σταθερή	Μεταβλητή
Αλτίμετρο με ενεργοποιημένο GPS	Το υψόμετρο είναι ίσο με το υψόμετρο GPS.	Το υψόμετρο αντανakλά τις αλλαγές στην πίεση περιβάλλοντος και στη θέση GPS.
Αλτίμετρο με απενεργοποιημένο GPS	Το υψόμετρο παραμένει σταθερό.	Το υψόμετρο αντανakλά τις αλλαγές στην πίεση περιβάλλοντος.

## 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**.
- 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 τη θέση GPS σας, 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 υψομετρητής 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 μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*). Μετά την αντιστοίχιση των συσκευών, μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*). 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](http://buy.garmin.com) για τον συγκεκριμένο αισθητήρα.

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
Applied Ballistics	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συσκευές Applied Ballistics, όπως τηλέμετρα ή αισθητήρες ανέμου, και να προβάλετε πρόσθετες πληροφορίες βαλλιστικής στο ρολόι σας.
Αισθητήρες μπαστουινών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους αισθητήρες μπαστουινών γκολφ Approach CT10 για να παρακολουθείτε αυτόματα τις βολές σας, καθώς και τη θέση, την απόσταση και τον τύπο μπαστουινού.
DogTrack	Σας επιτρέπει να λαμβάνετε δεδομένα από μια συμβατή συσκευή χειρός εντοπισμού σκύλου.
eBike	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με το eBike σας και να προβάλετε δεδομένα ποδηλάτου, όπως πληροφορίες μπαταρίας και αλλαγής ταχυτήτων, κατά τη διάρκεια των διαδρομών σας.
Επέκταση οθόνης	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Επέκταση οθόνης για να εμφανίσετε οθόνες δεδομένων από το ρολόι σας tactix σε έναν συμβατό υπολογιστή ποδηλάτου Edge κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με ποδήλατο ή ενός αγωνίσματος τριάθλου.
Εξωτερικό αισθητήριο ΚΠ	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό αισθητήριο, όπως το αισθητήριο καρδιακών παλμών HRM-Pro ή HRM-Dual™, για να δείτε δεδομένα καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας. Ορισμένα αισθητήρια καρδιακών παλμών μπορούν επίσης να αποθηκεύσουν δεδομένα ή να παρέχουν προηγμένα δεδομένα τρεξίματος ( <a href="#">Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 116</a> ) ( <a href="#">Ισχύς τρεξίματος, σελίδα 117</a> ).
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.
Ακουστικά	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ακουστικά Bluetooth για να ακούσετε μουσική που έχετε φορτώσει στο ρολόι σας tactix ( <a href="#">Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 127</a> ).
inReach	Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγξετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας tactix ( <a href="#">Χρήση του τηλεχειρισμού inReach, σελίδα 118</a> ).
Φώτα	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα έξυπνα φώτα ποδηλάτου Varia™ για να βελτιώσετε την επίγνωση της κατάστασης.
O2 μυών	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αισθητήρα οξυγόνου σε μύες, για να δείτε δεδομένα αιμοσφαιρίνης και κορεσμού οξυγόνου σε μύες ενώ προπονείστε.
Ισχύς	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πεντάλ μετρητή ισχύος Rally™ ή Vector™ του ποδηλάτου σας για δείτε τα δεδομένα ισχύος στο ρολόι σας. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ζώνες ισχύος σας, ώστε να ταιριάζουν με τους στόχους και τις ικανότητές σας ( <a href="#">Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 137</a> ) ή χρησιμοποιήστε ειδοποιήσεις εύρους τιμών για να ενημερώνετε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος ( <a href="#">Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 51</a> ).
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. Με ένα πίσω φως-ραντάρ με λειτουργίες κάμερας Varia, μπορείτε επίσης να τραβήξετε φωτογραφίες και να καταγράψετε βίντεο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής ( <a href="#">Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia, σελίδα 118</a> ).
RD Pod	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα Running Dynamics Pod για να καταγράψετε δεδομένα δυναμικής τρεξίματος και να τα προβάλετε στο ρολόι σας ( <a href="#">Δυναμική τρεξίματος, σελίδα 116</a> ).

Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
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 εμφανίζονται οι τρέχουσες τιμές ρύθμισης.
Smart Trainer	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας με ένα έξυπνο προπονητήριο ποδηλάτου εσωτερικού χώρου για προσομοίωση αντίστασης ενώ ακολουθείτε πορεία, βόλτα ή προπόνηση ( <i>Χρήση προπονητηρίου εσωτερικού χώρου, σελίδα 24</i> ).
Ταχύτ./Συχν. πετ.	Μπορείτε να συνδέσετε αισθητήρες ταχύτητας ή ρυθμού στο ποδήλατό σας και να προβάλετε τα δεδομένα κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας. Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να εισαγάγετε χειροκίνητα την περιφέρεια του τροχού σας ( <i>Μέγεθος και διάμετρος τροχών, σελίδα 183</i> ).
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.
Vectronix	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αποστασιόμετρο Vectronix® και να προβάλετε επιπλέον πληροφορίες βαλλιστικής στο ρολόι σας.
VIRB	Η λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB σας επιτρέπει να ελέγχετε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας το ρολόι σας ( <i>Τηλεχειρισμός VIRB, σελίδα 118</i> ).
Θέσεις λείζερ XERO	Μπορείτε να προβάλετε και να μοιραστείτε πληροφορίες θέσης λείζερ από μια συσκευή Xero ( <i>Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Xero, σελίδα 120</i> ).

## Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε σύζευξη, πρέπει να φορέσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών ή να τοποθετήσετε τον αισθητήρα.

Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν ασύρματο αισθητήρα με το ρολόι σας μέσω της τεχνολογίας ANT+ ή Bluetooth, πρέπει να συζεύξετε 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 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.

2 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.

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

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα με ενεργοποιημένη την επιλογή Αυτόματη ανακάλυψη, το ρολόι αναζητά αυτόματα αισθητήρες σε κοντινή απόσταση και σας ρωτά αν θέλετε να τους αντιστοιχίσετε.

4 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 (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

## Ρυθμός τρεξίματος και απόσταση HRM-Pro

Το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro υπολογίζει τον ρυθμό τρεξίματος και την απόστασή σας με βάση το προφίλ χρήστη και την κίνηση που καταγράφεται από τον αισθητήρα σε κάθε βήμα. Το αισθητήριο καρδιακών παλμών παρέχει τα στοιχεία σχετικά με τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση όταν το GPS δεν είναι διαθέσιμο, όπως κατά τη διάρκεια του τρεξίματος σε διάδρομο. Μπορείτε να βλέπετε τον ρυθμό τρεξίματος και την απόσταση στο συμβατό ρολόι tactix που διαθέτετε, όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία ANT+. Μπορείτε επίσης να βλέπετε αυτά τα στοιχεία σε συμβατές εφαρμογές προπόνησης τρίτων όταν συνδέεστε χρησιμοποιώντας την τεχνολογία Bluetooth.

Η ακρίβεια του ρυθμού και της απόστασης βελτιώνονται με τη βαθμονόμηση.

**Αυτόματη βαθμονόμηση:** Η προεπιλεγμένη ρύθμιση για το ρολόι σας είναι **Αυτόματη βαθμονόμηση**. Το αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro βαθμονομείται κάθε φορά που τρέχετε σε εξωτερικό χώρο με αυτό συνδεδεμένο στο συμβατό σας ρολόι tactix.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Η αυτόματη βαθμονόμηση δεν λειτουργεί για προφίλ δραστηριότητας σε εσωτερικό χώρο, μονοπάτια ή διαδρομές ultra run (*Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης, σελίδα 116*).

**Μη αυτόματη βαθμονόμηση:** Μπορείτε να επιλέξετε **Βαθμον. & αποθ.** μετά από μια διαδρομή τρεξίματος στον διάδρομο με το αξεσουάρ σειράς HRM-Pro συνδεδεμένο (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 18*).

## Συμβουλές για την καταγραφή του ρυθμού τρεξίματος και της απόστασης

- Ενημερώστε το λογισμικό του ρολογιού σας tactix (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 160*).
- Ολοκληρώστε πολλές διαδρομές τρεξίματος σε εξωτερικούς χώρους με GPS και με το συνδεδεμένο αξεσουάρ της σειράς HRM-Pro. Είναι σημαντικό το εύρος βημάτων σας στον εξωτερικό χώρο να αντιστοιχεί στο εύρος βημάτων στον διάδρομο.
- Εάν η διαδρομή τρεξίματος περιλαμβάνει άμμο ή βαθύ χιόνι, μεταβείτε στις ρυθμίσεις αισθητήρα και απενεργοποιήστε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση**.
- Εάν έχετε ήδη συνδεθεί σε έναν αισθητήρα βημάτων ANT+, ορίστε την κατάσταση του αισθητήρα βημάτων σε **Απενεργοποίηση** ή αφαιρέστε τον από τη λίστα των συνδεδεμένων αισθητήρων.
- Ολοκληρώστε μια διαδρομή στον διάδρομο με μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 18*).
- Εάν οι αυτόματες και οι μη αυτόματες βαθμονομήσεις δεν φαίνονται ακριβείς, μεταβείτε στις ρυθμίσεις του αισθητήρα και επιλέξτε **Αισθ.ΚΠ με ρυθ./απόστ. > Επαναφορά δεδ. βαθμονόμησης**.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να δοκιμάσετε να απενεργοποιήσετε την επιλογή **Αυτόματη βαθμονόμηση** και, στη συνέχεια, να πραγματοποιήσετε ξανά μη αυτόματη βαθμονόμηση (*Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο, σελίδα 18*).


## Δυναμική τρεξίματος

Η δυναμική τρεξίματος παρέχει σχόλια σε πραγματικό χρόνο σχετικά με την τεχνική του τρεξίματός σας. Το ρολόι σας tactix διαθέτει επιταχυνσιόμετρο για τον υπολογισμό πέντε στοιχείων μέτρησης για την τεχνική του τρεξίματος. Για όλα τα έξι στοιχεία μέτρησης τρεξίματος, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι tactix με το αξεσουάρ HRM-Pro series ή κάποιο άλλο αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος που μετρά την κίνηση του κορμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metriko systema	Τύπος αισθητήρα	Περιγραφή
<b>Ρυθμός</b>	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο ρυθμός βημάτων είναι ο αριθμός των βημάτων ανά λεπτό. Εμφανίζει τα συνολικά βήματα (συνδυασμός δεξιάς και αριστερής πλευράς).
<b>Κατακόρυφη ταλάντωση</b>	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη ταλάντωση είναι η αναπήδηση κατά το τρέξιμο. Εμφανίζει την κατακόρυφη κίνηση του κορμού σας, σε εκατοστά.
<b>Χρόνος επαφής με το έδαφος</b>	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Ο χρόνος επαφής με το έδαφος είναι το χρονικό διάστημα σε κάθε βήμα που ακουμπάτε το έδαφος ενώ τρέχετε. Μετράται σε κλάσματα δευτερολέπτου. <b>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</b> Ο χρόνος επαφής με το έδαφος και η ισορροπία δεν είναι διαθέσιμα κατά το περπάτημα.
<b>Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος</b>	Μόνο συμβατό αξεσουάρ	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.
<b>Μήκος βηματισμού</b>	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Το μήκος βηματισμού είναι η απόσταση διασκελισμού από το ένα πάτημα έως το επόμενο. Μετράται σε μέτρα.
<b>Κατακόρυφη αναλογία</b>	Ρολόι ή συμβατό αξεσουάρ	Η κατακόρυφη αναλογία είναι η αναλογία της κατακόρυφης ταλάντωσης προς το μήκος βηματισμού. Εμφανίζει ένα ποσοστό. Οι μικρότεροι αριθμοί συνήθως υποδεικνύουν καλύτερη τεχνική τρεξίματος.

## Συμβουλές για την απουσία δεδομένων δυναμικής τρεξίματος

Αυτό το θέμα παρέχει συμβουλές για τη χρήση ενός συμβατού αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος. Αν το αξεσουάρ δεν είναι συνδεδεμένο στο ρολόι σας, το ρολόι μεταβαίνει αυτόματα στη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε ένα αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, όπως το αξεσουάρ HRM-Pro series. Τα αξεσουάρ με δυναμική τρεξίματος έχουν το σύμβολο  στην πρόσοψη της μονάδας.
- Αντιστοιχίστε ξανά το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος με το ρολόι σας, σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αν χρησιμοποιείτε το αξεσουάρ HRM-Pro series, αντιστοιχίστε το με το ρολόι σας μέσω τεχνολογίας ANT+ και όχι μέσω τεχνολογίας 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.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται με τη δυναμική τρεξίματος από τον καρπό.

## Ισχύς τρεξίματος

Η ισχύς τρεξίματος Garmin υπολογίζεται βάσει μετρούμενων πληροφοριών δυναμικής τρεξίματος, της μάζας του χρήστη, περιβαλλοντικών δεδομένων και άλλων δεδομένων αισθητήρα. Η μέτρηση ισχύος υπολογίζει την ποσότητα ισχύος που ασκεί ένας δρομέας στην επιφάνεια του δρόμου και εμφανίζεται σε watt. Η χρήση της ισχύος τρεξίματος ως μετρητή της προσπάθειας μπορεί να είναι πιο χρήσιμη σε ορισμένους δρομείς σε σχέση με τα δεδομένα ρυθμού ή καρδιακού παλμού. Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα από τους καρδιακούς παλμούς όσον αφορά την ένδειξη του επιπέδου προσπάθειας, ενώ μπορεί επίσης να συνεκτιμήσει τις ανηφόρες, τις κατηφόρες και τον άνεμο, κάτι το οποίο δεν μπορεί να κάνει η μέτρηση του ρυθμού. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Η ισχύς τρεξίματος μπορεί να μετρηθεί χρησιμοποιώντας ένα συμβατό αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος ή τους αισθητήρες του ρολογιού. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα πεδία δεδομένων ισχύος τρεξίματος, για να δείτε την παραγόμενη ισχύ σας και να κάνετε προσαρμογές στην προπόνησή σας (*Πεδία δεδομένων, σελίδα 165*). Μπορείτε να ρυθμίσετε ειδοποιήσεις ισχύος, ώστε να ειδοποιείστε όταν φτάνετε σε μια συγκεκριμένη ζώνη ισχύος (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 49*).

Οι ζώνες ισχύος τρεξίματος είναι παρόμοιες με τις ζώνες ισχύος ποδηλασίας. Οι τιμές για τις ζώνες είναι προεπιλεγμένες με βάση το φύλο, το βάρος και τη μέση ικανότητα και ενδέχεται να μην αντιστοιχούν στις προσωπικές σας ικανότητες. Μπορείτε να προσαρμόσετε με μη αυτόματο τρόπο τις ζώνες σας από το ρολόι ή μέσω του λογαριασμού σας Garmin Connect (*Ορισμός ζωνών ισχύος, σελίδα 137*).

## Ρυθμίσεις ισχύος τρεξίματος

Πατήστε παρατεταμένα **MENU**, επιλέξτε **Δραστηρ. & εφαρμογές**, επιλέξτε μια δραστηριότητα τρεξίματος, επιλέξτε τις ρυθμίσεις της δραστηριότητας και κατόπιν επιλέξτε **Ισχύς λειτουργίας**.

**Κατάσταση:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος της Garmin.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη ρύθμιση εάν προτιμάτε να χρησιμοποιείτε δεδομένα ισχύος τρεξίματος τρίτων.

**Πηγή:** Σας επιτρέπει να επιλέξετε τη συσκευή που θα χρησιμοποιηθεί για την καταγραφή δεδομένων ισχύος τρεξίματος. Η επιλογή Έξυπνη λειτουργία εντοπίζει αυτόματα και χρησιμοποιεί το αξεσουάρ δυναμικής τρεξίματος, αν είναι διαθέσιμο. Το ρολόι χρησιμοποιεί δεδομένα ισχύος τρεξίματος από τον καρπό όταν δεν είναι συνδεδεμένο κάποιο αξεσουάρ.




**Συνοπλογοισμός ανέμου:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη χρήση δεδομένων ανέμου κατά τον υπολογισμό της ισχύος τρεξίματος σας. Τα δεδομένα ανέμου είναι ένας συνδυασμός των δεδομένων ταχύτητας, κατεύθυνσης και βαρομέτρου από το ρολόι σας και των διαθέσιμων δεδομένων ανέμου από το τηλέφωνό σας.

## Χρήση των στοιχείων ελέγχου κάμερας Varia

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ορισμένες δικαιοδοσίες μπορεί να απαγορεύουν ή να ρυθμίζουν την εγγραφή βίντεο, ήχου ή φωτογραφιών ή μπορεί να απαιτούν από όλα τα μέρη να έχουν γνώση για την εγγραφή και να παρέχουν τη συγκατάθεσή τους. Είναι δική σας ευθύνη να γνωρίζετε και να ακολουθείτε όλους τους νόμους, τους κανονισμούς και τυχόν άλλους περιορισμούς στις δικαιοδοσίες όπου σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη συσκευή.

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τα στοιχεία ελέγχου κάμερας Varia, πρέπει να αντιστοιχίσετε το αξεσουάρ με το ρολόι σας (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

- 1 Προσθέστε τη γρήγορη ματιά **Κάμερα RCT** στο ρολόι σας (*Γρήγορες ματιές, σελίδα 76*).
- 2 Από τη γρήγορη ματιά **Κάμερα RCT**, ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε το  για να δείτε τις ρυθμίσεις κάμερας.
  - Επιλέξτε  για να τραβήξετε φωτογραφία.
  - Επιλέξτε  για να αποθηκεύσετε ένα απόσπασμα.

### Τηλεχειρισμός inReach

Η λειτουργία τηλεχειρισμού inReach σας επιτρέπει να ελέγχετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach μέσω του ρολογιού σας tactix. Μεταβείτε στη διεύθυνση [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συμβατές συσκευές.

### Χρήση του τηλεχειρισμού inReach

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία τηλεχειρισμού inReach, πρέπει να προσθέσετε τη γρήγορη ματιά inReach στο βρόχο γρήγορων ματιών (*Προσαρμογή του βρόχου γρήγορων ματιών, σελίδα 80*).

- 1 Ενεργοποιήστε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας inReach.
- 2 Στο ρολόι tactix, πατήστε **UP** ή **DOWN** από το καντράν του ρολογιού, για να προβάλετε τη γρήγορη ματιά inReach.
- 3 Πατήστε **START** για να αναζητήσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας σας inReach.
- 4 Πατήστε **START** για να αντιστοιχίσετε τη συσκευή δορυφορικής επικοινωνίας 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 προκαθ.** και κατόπιν επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
  - Για να δείτε την αντίστροφη μέτρηση και τη διανυθείσα απόσταση κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας, επιλέξτε **Παρακολούθηση**.

### Τηλεχειρισμός VIRB

Με τη λειτουργία τηλεχειρισμού VIRB μπορείτε να χειρίζεστε την action κάμερα VIRB χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας.

## 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 Συζεύξτε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας tactix (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

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 tactix.
- 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 ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ.**
- Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
- Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.
- Για να αλλάξετε ρυθμίσεις βίντεο και φωτογραφίας, επιλέξτε **Ρυθμίσεις**.

## Έλεγχος action camera VIRB κατά τη διάρκεια δραστηριότητας

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

- 1 Ενεργοποιήστε την κάμερα VIRB.
- 2 Αντιστοιχίστε την κάμερα VIRB με το ρολόι σας tactix (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).  
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 tactix.
  - 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 ριπής, επιλέξτε **Λήψη συν. φωτ.**
  - Για μετάβαση της κάμερας σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Αναστολή λειτ. κάμερας**.
  - Για ενεργοποίηση της κάμερας από κατάσταση αναστολής λειτουργίας, επιλέξτε **Ενεργοποίηση κάμερας**.

## Ρυθμίσεις θέσης λείζερ Χερο

Για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις θέσης λείζερ, πρέπει πρώτα να αντιστοιχίσετε μια συμβατή συσκευή Χερο (*Αντιστοίχιση των ασύρματων αισθητήρων σας, σελίδα 115*).

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

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

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

## Χάρτης

Στο ρολόι μπορούν να εμφανίζονται διάφοροι τύποι δεδομένων χάρτη Garmin, όπως τοπογραφικά περιγράμματα, κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, χάρτες χιονοδρομικών κέντρων και γήπεδα 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](http://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 Κάντε μια επιλογή για το άνοιγμα του χάρτη:
  - Πατήστε **START** και επιλέξτε **Χάρτης** για να δείτε το χάρτη χωρίς να ξεκινήσετε μια δραστηριότητα.
  - Βγείτε σε εξωτερικό χώρο, ξεκινήστε μια δραστηριότητα GPS (*Εναρξη δραστηριότητας, σελίδα 15*) και πατήστε **UP** ή **DOWN** για διαδοχική μετάβαση στην οθόνη του χάρτη.
- 2 Εάν χρειάζεται, περιμένετε μέχρι να εντοπίσει δορυφόρους το ρολόι.
- 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, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**, επιλέξτε **Μετακίνηση/Ζουμ** και πατήστε **UP** ή **DOWN** για μεγέθυνση ή σμίκρυνση.

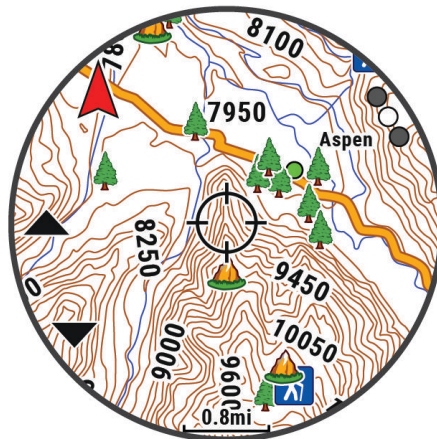
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για εναλλαγή μεταξύ της μετατόπισης προς τα επάνω/κάτω, της μετατόπισης προς τα αριστερά/δεξιά ή της μεγέθυνσης/σμίκρυνσης, μπορείτε να πατήσετε **START**.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **START** για να επιλέξετε το σημείο που υποδεικνύεται από τα σταυρονήματα.

## 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 κάνετε λήψη της εικόνας ραντάρ καιρού που συσχετίζεται με την επιλεγμένη τοποθεσία, πατήστε **Εμφάνιση NEXRAD** (*Προβολή μετεωρολογικού ραντάρ NEXRAD, σελίδα 8*).
  - 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 κάνετε λήψη της εικόνας ραντάρ καιρού που συσχετίζεται με την επιλεγμένη τοποθεσία, πατήστε **Εμφάνιση NEXRAD** (*Προβολή μετεωρολογικού ραντάρ NEXRAD, σελίδα 8*).
- 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 (*Ρυθμίσεις χάρτη δραστηριότητας, σελίδα 51*).

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

**Διαχ. χαρτών:** Εμφανίζει τις ληφθείσες εκδόσεις χάρτη και σας επιτρέπει να κάνετε λήψη επιπλέον χαρτών (*Διαχείριση χαρτών, σελίδα 123*).

**Θέμα χάρτη:** Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα βελτιστοποιημένα για τον τύπο της δραστηριότητάς σας (*Θέματα χάρτη, σελίδα 124*).

**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.

**Κλειδωμα 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.

**Σκιασμένο ανάγλυφο:** Εμφανίζει ή αποκρύπτει την ανάγλυφη σκίαση για τρισδιάστατη προβολή της τοπογραφίας του χάρτη.

**Ναυτικό:** Ρυθμίζει το χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη ναυτική λειτουργία (*Ρυθμίσεις ναυτικού χάρτη, σελίδα 124*).



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

## Διαχείριση χαρτών

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να κατεβάσετε χάρτες κορυφαίας ποιότητας και να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στην υπηρεσία Outdoor Maps+ για αυτήν τη συσκευή, επιλέξτε **Outdoor Maps+** (*Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+, σελίδα 123*).
  - Για να κατεβάσετε χάρτες TopoActive, επιλέξτε **Χάρτες TopoActive** (*Λήψη χαρτών TopoActive, σελίδα 123*).

## Λήψη χαρτών με Outdoor Maps+

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 131*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών > Outdoor Maps+**.
- 3 Εάν είναι απαραίτητο, πατήστε **START** και επιλέξτε **Έλεγχος συνδρομής** για να ενεργοποιήσετε τη συνδρομή σας στο Outdoor Maps+ για αυτό το ρολόι.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για πληροφορίες σχετικά με την αγορά μιας συνδρομής, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/outdoormap](http://garmin.com/outdoormap).
- 4 Επιλέξτε **Προσθ. χάρτη** και επιλέξτε μια τοποθεσία.  
Εμφανίζεται μια προεπισκόπηση της περιοχής του χάρτη.
- 5 Από τον χάρτη, ολοκληρώστε μία ή περισσότερες ενέργειες:
  - Μεταφέρετε το χάρτη για να δείτε διαφορετικές περιοχές.
  - Για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη, ενώστε ή απομακρύνετε δύο δάχτυλα στην οθόνη αφής.
  - Επιλέξτε **+** και **-** για σμίκρυνση και μεγέθυνση του χάρτη.
- 6 Πατήστε **BACK** και επιλέξτε **✓**.
- 7 Επιλέξτε .
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να επεξεργαστείτε το όνομα του χάρτη, επιλέξτε **Όνομα**.
  - Για να αλλάξετε τα επίπεδα χάρτη προς λήψη, επιλέξτε **Επίπεδα**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να επιλέξετε  για να δείτε λεπτομέρειες σχετικά με τα επίπεδα χάρτη.
  - Για να τροποποιήσετε την περιοχή του χάρτη, επιλέξτε **Επιλεγμένη περιοχή**.
- 9 Επιλέξτε **✓** για να πραγματοποιήσετε λήψη του χάρτη.  
**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.

## Λήψη χαρτών TopoActive

Για να μπορέσετε να κατεβάσετε χάρτες στη συσκευή σας, πρέπει να συνδεθείτε σε ένα ασύρματο δίκτυο (*Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 131*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών > Χάρτες TopoActive > Προσθ. χάρτη**.
- 3 Επιλέξτε ένα χάρτη.
- 4 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.

## Διαγραφή χαρτών

Μπορείτε να καταργήσετε έναν χάρτη για να αυξήσετε τον διαθέσιμο χώρο αποθήκευσης της συσκευής.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Χάρτης > Διαχ. χαρτών**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Χάρτες ΤοποActive**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε **START**, και επιλέξτε **Κατάργηση**.
  - Επιλέξτε **Outdoor Maps+**, επιλέξτε έναν χάρτη, πατήστε **START**, και επιλέξτε **Διαγραφή**.

## 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.

**Αεροπλοΐα:** Ρυθμίζει τον χάρτη ώστε να εμφανίζει δεδομένα στη λειτουργία αεροπλοΐας.

## 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:** Υπάρχουν τρεις διαφορετικές επιλογές αναπαραγωγής μουσικής για το ρολόι tactix.

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

Σε ένα ρολόι tactix, 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 Bluetooth.

## Σύνδεση σε τρίτο πάροχο

Για να μπορέσετε να πραγματοποιήσετε λήψη αρχείων μουσικής ή ήχου στο ρολόι σας από υποστηριζόμενο τρίτο πάροχο, πρέπει να συνδέσετε τον πάροχο στο ρολόι σας.

Ορισμένες επιλογές τρίτων παρόχων μουσικής είναι ήδη εγκατεστημένες στο ρολόι σας.

Για περισσότερες επιλογές, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Connect IQ στο τηλέφωνό σας ([Λήψη λειτουργιών του Connect IQ, σελίδα 133](#)).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Κατάστημα Connect IQ™**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να εγκαταστήσετε έναν τρίτο πάροχο μουσικής.
- 4 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 5 Επιλέξτε τον πάροχο μουσικής.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν θέλετε να επιλέξετε κάποιον άλλο πάροχο, πατήστε παρατεταμένα το MENU, επιλέξτε Πάροχοι μουσικής 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 ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 131](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **DOWN** από οποιαδήποτε οθόνη, για να ανοίξετε τα στοιχεία ελέγχου μουσικής.
- 2 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- 3 Επιλέξτε **Πάροχοι μουσικής**.
- 4 Επιλέξτε μια συνδεδεμένη υπηρεσία παροχής ή επιλέξτε **Προσθ. παρ.** για να προσθέσετε μια υπηρεσία παροχής μουσικής από το κατάστημα Connect IQ.
- 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 στο ρολόι σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ στον υπολογιστή σας ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Μπορείτε να φορτώσετε προσωπικά αρχεία ήχου, όπως .mp3 και .m4a, σε ένα ρολόι tactix από τον υπολογιστή σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).









- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB που περιλαμβάνεται.
- 2 Στον υπολογιστή σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express, επιλέξτε το ρολόι σας και κατόπιν επιλέξτε **Μουσική**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για υπολογιστές Windows®, μπορείτε να επιλέξετε  και να μεταβείτε στον φάκελο με τα αρχεία ήχου σας. Για υπολογιστές Apple®, η εφαρμογή Garmin Express χρησιμοποιεί τη βιβλιοθήκη iTunes®.
- 3 Στη λίστα **Η μουσική μου** ή **iTunes Library** 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 tactix, επιλέξτε μια κατηγορία, επιλέξτε τα πλαίσια ελέγχου και επιλέξτε **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 Bluetooth ([Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 127](#)).
- 3 Πατήστε παρατεταμένα 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** ([Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 126](#)).
  - 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 .

## Στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Τα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής μπορεί να φαίνονται διαφορετικά, ανάλογα με την επιλεγμένη πηγή μουσικής.

	Επιλέξτε το για να προβάλετε περισσότερα στοιχεία ελέγχου αναπαραγωγής μουσικής.
	Επιλέξτε το για να δείτε τα αρχεία μουσικής και τις λίστες αναπαραγωγής για την επιλεγμένη πηγή.
	Επιλέξτε το για ρύθμιση της έντασης ήχου.
	Επιλέξτε το για να πραγματοποιήσετε αναπαραγωγή και παύση του τρέχοντος αρχείου ήχου.
	Επιλέξτε το για να μεταβείτε στο επόμενο αρχείο ήχου στη λίστα αναπαραγωγής. Πατήστε το παρατεταμένα για να μετακινηθείτε γρήγορα προς τα εμπρός στο τρέχον αρχείο ήχου.
	Επιλέξτε το για να επανεκκινήσετε 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 tactix, πρέπει να συνδέσετε ακουστικά 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 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 4 Επιλέξτε **Μουσική > 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 **Μουσική > Ήχος**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

## Συνδεσιμότητα

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας, όταν πραγματοποιείτε αντιστοίχιση με το συμβατό σας τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128](#)). Πρόσθετες λειτουργίες είναι διαθέσιμες όταν συνδέετε το ρολόι σας σε ένα δίκτυο Wi-Fi ([Σύνδεση σε δίκτυο Wi-Fi, σελίδα 131](#)).


## Δυνατότητες συνδεσιμότητας τηλεφώνου

Οι λειτουργίες συνδεσιμότητας τηλεφώνου είναι διαθέσιμες για το ρολόι σας tactix, όταν πραγματοποιείτε σύζευξη μέσω της εφαρμογής Garmin Connect ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128](#)).

- Λειτουργίες εφαρμογής από την εφαρμογή Garmin Connect, την εφαρμογή Connect IQ και άλλες ([Εφαρμογές τηλεφώνου και εφαρμογές υπολογιστή, σελίδα 131](#))
- Γρήγορες ματιές ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 76](#))
- Λειτουργίες μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99](#))
- Λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης ([Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, σελίδα 138](#))
- Αλληλεπιδράσεις τηλεφώνου, όπως ειδοποιήσεις ([Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth, σελίδα 128](#))

## 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 Στη διάρκεια της αρχικής ρύθμισης στο ρολόι σας, επιλέξτε το  όταν σας ζητηθεί να κάνετε αντιστοίχιση με το τηλέφωνό σας.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν είχατε προηγουμένως παραλείψει τη διαδικασία αντιστοίχισης, μπορείτε να πατήσετε παρατεταμένα **MENU** και να επιλέξετε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.
- 2 Σαρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης και ρύθμισης.

## Ενεργοποίηση ειδοποιήσεων Bluetooth

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις, πρέπει να πραγματοποιήσετε σύζευξη του ρολογιού με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128](#)).

- 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 tactix 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 tactix 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 (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 102*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Επιλέξτε το  για να απενεργοποιήσετε τη σύνδεση τηλεφώνου Bluetooth στο ρολόι tactix 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 tactix 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 το ρολόι tactix, ώστε να γίνεται αναπαραγωγή ανακοινώσεων κατάστασης παρότρυνσης κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή άλλης δραστηριότητας. Τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στα συνδεδεμένα ακουστικά Bluetooth, εάν είναι διαθέσιμα. Διαφορετικά, τα ηχητικά μηνύματα αναπαράγονται στο τηλέφωνο που έχει αντιστοιχιστεί μέσω της εφαρμογής Garmin Connect. Κατά τη διάρκεια ενός ηχητικού μηνύματος, το ρολόι ή το τηλέφωνο θέτει σε σίγαση τον κύριο ήχο, για να ακουστεί η ανακοίνωση.

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

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Ηχητικά μηνύματα**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ακούτε ένα μήνυμα για κάθε γύρο, επιλέξτε **Ειδοποίηση γύρου**.
  - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες ρυθμού και ταχύτητας, επιλέξτε **Ειδοπ. ρυθμ./ταχ.**
  - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με τις πληροφορίες καρδιακών παλμών, επιλέξτε **Ειδοπ. καρδιακ. παλμών**.
  - Για να προσαρμόσετε μηνύματα με δεδομένα ισχύος, επιλέξτε **Ειδοποίηση ισχύος**.
  - Για να ακούτε μηνύματα όταν ξεκινάτε και όταν σταματάτε το χρονόμετρο δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της λειτουργίας Auto Pause, επιλέξτε **Συμβ. αντίστ. μέτρ.**
  - Για να ενεργοποιήσετε την αναπαραγωγή ειδοποιήσεων άσκησης ως ηχητικά μηνύματα, επιλέξτε **Ειδοποιήσεις ασκήσεων**.
  - Για να ακούτε ειδοποιήσεις δραστηριότητας να αναπαράγονται ως ηχητικό μήνυμα, επιλέξτε **Ειδοπ.δραστηριότ.** (*Ειδοποιήσεις δραστηριότητας, σελίδα 49*).
  - 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**.

## Λειτουργίες συνδεσιμότητας Wi-Fi

Το

**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:** Μπορείτε να κάνετε λήψη και εγκατάσταση του πιο πρόσφατου λογισμικού.

**Ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης:** Μπορείτε να αναζητάτε και να επιλέγετε ασκήσεις και προγράμματα προπόνησης στην τοποθεσία του Garmin Connect. Την επόμενη φορά που το ρολόι σας θα συνδεθεί σε Wi-Fi, τα αρχεία θα σταλούν στο ρολόι σας.

## 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 δίκτυά 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, κολύμηση, πεζοπορία, τρίαθλο και άλλα. Για να εγγραφείτε για έναν δωρεάν λογαριασμό, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή από το κατάστημα εφαρμογών ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση [connect.garmin.com](http://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 χάρτη, γραφήματα ρυθμού και ταχύτητας, καθώς και προσαρμόσιμες 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 (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128*), 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 χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο (*Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128*).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 132*).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι 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 (*Λήψη προσωπικού περιεχομένου ήχου, σελίδα 126*). 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 [garmin.com/express](http://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 της συσκευής σας, πρέπει να έχετε ένα λογαριασμό Garmin Connect και πρέπει να πραγματοποιήσετε λήψη της εφαρμογής Garmin Express.

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.  
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, το Garmin Express το στέλνει στη συσκευή σας.
- 2 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 3 Μην αποσυνδέσετε τη συσκευή σας από τον υπολογιστή κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ενημέρωσης.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εάν έχετε ρυθμίσει ήδη τη συσκευή σας με συνδεσιμότητα Wi-Fi, το Garmin Connect μπορεί να πραγματοποιήσει αυτόματα λήψη διαθέσιμων ενημερώσεων λογισμικού στη συσκευή σας όταν συνδεθεί μέσω Wi-Fi.

### Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με το Garmin Connect

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 102*).

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

## Λειτουργίες Connect IQ

Μπορείτε να προσθέσετε εφαρμογές Connect IQ, πεδία δεδομένων, γρήγορες ματιές, παρόχους μουσικής και καντράν ρολογιού στο ρολόι σας χρησιμοποιώντας το κατάστημα Connect IQ στο ρολόι ή στο τηλέφωνό σας ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Εικόνες ρολογιών:** Προσαρμόστε την εμφάνιση του ρολογιού.

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

**Πεδία δεδομένων:** Κατεβάστε 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.

**Μουσική:** 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 tactix με το τηλέφωνό σας ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128](#)).

- 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 το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση [apps.garmin.com](http://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 εφαρμογή σας επιτρέπουν να σχεδιάσετε διαδρομές, σημεία και συλλογές, να προγραμματίσετε ταξίδια και να χρησιμοποιήσετε τον χώρο αποθήκευσης στο cloud. 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 να κατεβάσετε χάρτες για πρόσβαση χωρίς σύνδεση στο Internet και, στη συνέχεια, για να πλοηγηθείτε 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](http://garmin.com/exploreapp)) ή μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση [explore.garmin.com](http://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. Με μια συνδρομή Garmin Golf, μπορείτε να προβάλετε δεδομένα περιγραμμάτων green στο τηλέφωνό σας και στη συμβατή συσκευή Garmin.

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](http://garmin.com/golfapp)).

## Ενημέρωση της βάσης δεδομένων αεροπλοΐας

Για να μπορέσετε να ενημερώσετε τη βάση δεδομένων αεροπλοΐας, πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό Garmin και να προσθέσετε το ρολόι σας. Μπορείτε να δείτε το αναγνωριστικό της μονάδας σας στην οθόνη πληροφοριών της συσκευής (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 155*).

Η βάση δεδομένων αεροπλοΐας ισχύει για 28 ημέρες κάθε φορά και περιλαμβάνει τοποθεσίες αεροδρομίων παγκοσμίως, βοηθήματα πλοήγησης και δεδομένα διασταυρώσεων.

- 1 Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [flyGarmin.com](http://flyGarmin.com).
- 2 Συνδεθείτε στον λογαριασμό σας Garmin.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Συνδέστε το ρολόι σε υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB που περιλαμβάνεται.
  - Συνδέστε το ρολόι με ασύρματο δίκτυο Wi-Fi.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη για να ενημερώσετε τη βάση δεδομένων αεροπλοΐας.

Όταν το ρολόι είναι συνδεδεμένο σε ασύρματο δίκτυο Wi-Fi, η διαδικασία λήψης των ενημερώσεων της βάσης δεδομένων πραγματοποιείται αυτόματα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

## Χειροκίνητος συγχρονισμός με τη βάση δεδομένων αεροπλοΐας

Όταν το ρολόι είναι συνδεδεμένο σε ασύρματο δίκτυο Wi-Fi, η διαδικασία λήψης των ενημερώσεων της βάσης δεδομένων πραγματοποιείται αυτόματα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μπορείτε επίσης να εκτελέσετε συγχρονισμό με τη βάση δεδομένων χειροκίνητα οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Κρατήστε πατημένο το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Wi-Fi > Ενημερώσεις ΒΔ αεροπλοΐας**.
- 3 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων 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). Το ρολόι χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να υπολογίσει τα ακριβή δεδομένα προπόνησης.

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

## Ρυθμίσεις φύλου

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

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

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

## Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Garmin Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη (*Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 134*).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Ηλικία fitness**.

## 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 (*Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 137*) 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 το **MENU**.

2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδ. παλμοί και ζών. ισχύος > Καρδιακοί παλμοί**.

3 Επιλέξτε **Μέγιστοι ΚΠ** και εισαγάγετε 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 ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 137](#)).

4 Επιλέξτε **Κατώφλι γαλακτικού οξέος** και εισαγάγετε τους καρδιακούς παλμούς για το γαλακτικό κατώφλι σας.

Μπορείτε να εκτελέσετε μια καθοδηγούμενη δοκιμή για την εκτίμηση του γαλακτικού κατωφλίου σας ([Γαλακτικό κατώφλι, σελίδα 88](#)). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ([Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης, σελίδα 137](#)).

5 Επιλέξτε **ΚΠ σε 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 Πατήστε **Καρδ.παλ/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 σας από το ρολόι

Οι προεπιλεγμένες ρυθμίσεις επιτρέπουν στο ρολόι 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 ([Ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας, σελίδα 134](#)).
- 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 μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

## 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 ή το όριο ισχύος (TP) 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 το ρολόι ή με το λογαριασμό σας Garmin Connect.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδ. παλμοί και ζών. ισχύος > Ισχύς**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.
- 4 Επιλέξτε **Σύμφωνα με**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Watt** για προβολή και επεξεργασία των ζωνών σε Watt.
  - Επιλέξτε **% FTP** ή **% TP** για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις ζώνες ως ποσοστό του ορίου ισχύος σας.
- 6 Επιλέξτε **FTP** ή **Όριο ισχύος** και εισαγάγετε την τιμή σας.  
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση για να καταγράφετε αυτόματα το όριο ισχύος σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (**Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης**, σελίδα 137).
- 7 Επιλέξτε μια ζώνη και πληκτρολογήστε μια τιμή για κάθε ζώνη.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε **Ελάχιστοι** και εισαγάγετε την ελάχιστη τιμή ισχύος.

## Αυτόματη ανίχνευση μετρήσεων απόδοσης

Η λειτουργία Αυτόματη ανίχνευση είναι ενεργοποιημένη από προεπιλογή. Το ρολόι μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και το γαλακτικό κατώφλι σας κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Κατά την αντιστοίχιση με έναν συμβατό μετρητή ισχύος, το ρολόι μπορεί να ανιχνεύει αυτόματα το λειτουργικό όριο ισχύος (FTP) κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Προφίλ χρήστη > Καρδ. παλμοί και ζών. ισχύος > Αυτόματη ανίχνευση**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή.

# 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.

## ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση: [garmin.com/safety](http://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 tactix 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  ή .
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές έκτακτης ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

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

## 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 (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 138*).

- 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 tactix (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 132*).

## Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 138*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

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

## Αίτημα βοήθειας

### ⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

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

### ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect (*Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 138*). Το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα. Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **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 αντιστοιχίσετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου, σελίδα 128](#)).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Αυτές οι οδηγίες αφορούν την έναρξη μιας περιόδου λειτουργίας GroupTrack με ρολόι tactix. 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 Στο ρολόι tactix, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **Ασφάλ. & Παρακολ.** > **GroupTrack** > **Εμφάνιση στο χάρτη** για να ενεργοποιήσετε την προβολή των συνδέσεων στην οθόνη του χάρτη.
- 2 Από το μενού ρυθμίσεων της εφαρμογής Garmin Connect, επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση** > **LiveTrack** > **⋮** > **Ρυθμίσεις** > **GroupTrack**.
- 3 Επιλέξτε **Όλες οι συνδέσεις** ή **Μόνο με πρόσκληση** και κατόπιν επιλέξτε τις συνδέσεις σας.
- 4 Επιλέξτε **Έναρξη του LiveTrack**.
- 5 Στο ρολόι, ξεκινήστε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο.
- 6 Μεταβείτε με κύλιση στο χάρτη, για να δείτε τις συνδέσεις σας.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Στον χάρτη, πατήστε παρατεταμένα το **MENU** και κατόπιν επιλέξτε **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 tactix 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 ([Προσθήκη χάρτη σε δραστηριότητα, σελίδα 45](#)).

## 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 (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 106*).

**Λειτ. παλμικού οξυμέτρου:** Σας επιτρέπει να επιλέξετε μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 109*).

**Ειδοποίηση μετακίνησης:** Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία Ειδοποίηση μετακίνησης (*Χρήση της ειδοποίησης μετακινήσεων, σελίδα 141*).

**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 Garmin Move IQ™. Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Garmin Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Garmin 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 τη γραμμή μετακινήσεων. Πρόσθετα τμήματα εμφανίζονται μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Η συσκευή επίσης εκπέμπει ηχητικά σήματα ή δονείται, εάν οι ηχητικοί τόνοι είναι ενεργοποιημένοι (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 152*).

Πηγαίνατε 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 *tactix* 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 ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99](#)).

## Χρήση της αυτοματοποιημένης παρακολούθησης ύπνου

- 1 Φορέστε το ρολόι σας ενώ κοιμάστε.
- 2 Αποστέλλετε τα δεδομένα παρακολούθησης ύπνου στην τοποθεσία του Garmin Connect ([Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 132](#)).  
Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.  
Μπορείτε να δείτε τις πληροφορίες ύπνου από το προηγούμενο βράδυ στο ρολόι σας tactix ([Γρήγορες ματιές, σελίδα 76](#)).

## Πλοήγηση

### Προβολή και επεξεργασία των αποθηκευμένων τοποθεσιών σας

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να αποθηκεύσετε μια τοποθεσία από το μενού στοιχείων ελέγχου ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99](#)).

- 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** ([Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 154](#)).
- 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.

## Ορισμός σημείου αναφοράς

Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς για την παροχή της κατεύθυνσης και της απόστασης από μια τοποθεσία ή μια διόπτευση.

- 1 Ορίστε μια επιλογή:
  - Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT**.  
**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να ορίσετε ένα σημείο αναφοράς ενώ καταγράφετε μια δραστηριότητα.
  - Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε **START**.
- 2 Επιλέξτε **Σημείο αναφοράς**.
- 3 Περιμένετε έως ότου το ρολόι εντοπίσει δορυφόρους.
- 4 Πατήστε **START** και επιλέξτε **Προσθ. σημείου**.
- 5 Επιλέξτε μια τοποθεσία ή μια διόπτευση που θα χρησιμοποιήσετε ως σημείο αναφοράς για την πλοήγηση. Εμφανίζεται το βέλος της πυξίδας και η απόσταση από τον προορισμό σας.
- 6 Στρέψτε το επάνω μέρος του ρολογιού προς την κατεύθυνσή σας.  
Όταν αποκλίνετε από την κατεύθυνση, η πυξίδα εμφανίζει την κατεύθυνση από την κατεύθυνση και τον βαθμό απόκλισης.
- 7 Εάν χρειάζεται, πατήστε **START** και επιλέξτε **Αλλαγή σημείου** για να ορίσετε ένα διαφορετικό σημείο αναφοράς.

## 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 ενδιαφέροντος** 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.
  - Για να εκτελέσετε αναζήτηση για κοντινά σημεία ενδιαφέροντος, επιλέξτε **Γύρω από εμένα (Πλοήγηση με τη λειτουργία Around Me, σελίδα 122)**.
- 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 > Παλαιότερη δραστηριότητα**.
- 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.

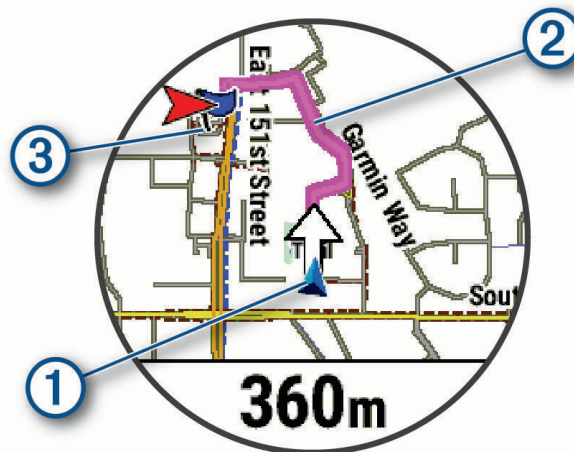
Οι οδηγίες στροφή προς στροφή σας βοηθούν στην πλοήγηση προς το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητάς σας, εάν διαθέτετε υποστηριζόμενο χάρτη ή χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση. Εμφανίζεται μια γραμμή στο χάρτη από την τρέχουσα θέση σας μέχρι το σημείο εκκίνησης της τελευταίας αποθηκευμένης δραστηριότητας, εάν δεν χρησιμοποιείτε απευθείας δρομολόγηση.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση, ώστε να μην λήξει το χρονικό όριο του ρολογιού και το ρολόι 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 **START**.  
Εμφανίζονται πληροφορίες πλοήγησης.
- 6 Πατήστε **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 (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 154*).

- 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 το .
- 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 **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 **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 (*Garmin Connect, σελίδα 131*).

- 1 Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > 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, σελίδα 147*).

## Αποστολή διαδρομής στη συσκευή σας σε εξέλιξη

Μπορείτε να στείλετε μια διαδρομή που έχετε δημιουργήσει χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect στη συσκευή σας (*Δημιουργία διαδρομής σε Garmin Connect, σελίδα 147*).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Προπόνηση και προγραμματισμός > 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 Επιλέξτε μια διαδρομή.
- 6 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να ξεκινήσει η πλοήγηση, επιλέξτε **Έναρξη διαδρομής**.
  - Για να δημιουργήσετε ένα προσαρμοσμένο βραχιόλι ρυθμού, επιλέξτε **PacePro**.
  - Για να δημιουργήσετε ή να δείτε μια ανάλυση της προσπάθειάς σας για την πορεία, επιλέξτε **Καθοδήγηση ισχύος**.
  - 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 **Επεξεργασία**.
  - 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. χρον. αφιξής**.
  - Για να ρυθμίσετε μια ειδοποίηση όταν απομακρύνεστε από την πορεία, επιλέξτε **Εκτός πορείας**.
  - Για να ενεργοποιήσετε μηνύματα πλοήγησης στροφή προς στροφή, επιλέξτε **Μνμτ πλγ. ανά στρ..**
- 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 (*Προσαρμογή λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 150*).

**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 (*Προσαρμογή καταστάσεων λειτουργίας, σελίδα 151*).

**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 ([Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99](#)).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Διαχειριστής λειτουργίας > Εξοικονόμηση μπαταρ.**
- 3 Επιλέξτε **Κατάσταση** για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας.
- 4 Επιλέξτε **Επεξεργασία** και ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Εικόνα ρολογιού** για να ενεργοποιήσετε το καντράν ρολογιού χαμηλής ισχύος που ενημερώνεται μία φορά ανά λεπτό.
  - Επιλέξτε **Μουσική** για να απενεργοποιήσετε την ακρόαση μουσικής από το ρολόι σας.
  - Επιλέξτε **Τηλέφωνο** για να αποσυνδέσετε το αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
  - Επιλέξτε **Wi-Fi** για αποσύνδεση από ένα δίκτυο Wi-Fi.
  - Επιλέξτε **Καρδιακοί παλμοί καρπού**, για να απενεργοποιήσετε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.
  - Επιλέξτε **Παλμικό οξύμετρο** για να απενεργοποιήσετε τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου.
  - 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.

**Ώρα:** Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις ώρας (*Ρυθμίσεις ώρας, σελίδα 153*).

**Φωτισμός:** Προσαρμόζει τις ρυθμίσεις οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 154*).

**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 δορυφόρων, σελίδα 53*).

**Ρυθμίσεις ήχου:** Ρυθμίζει τους ήχους του ρολογιού, όπως οι ήχοι κουμπιών, οι ειδοποιήσεις και οι δονήσεις.

**Αναστ. λειτ.:** Σας επιτρέπει να ορίσετε τις ώρες ύπνου και τις προτιμήσεις λειτουργίας ύπνου (*Προσαρμογή της λειτουργίας ύπνου, σελίδα 154*).

**Μην ενοχλείτε:** Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε. Μπορείτε να επεξεργαστείτε τις προτιμήσεις σας για την οθόνη, τις ειδοποιήσεις και τις κινήσεις του καρπού.

**Συντομεύσεις:** Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε συντομεύσεις στα κουμπιά (*Προσαρμογή των πλήκτρων πρόσβασης, σελίδα 154*).

**Αυτόματο κλειδωμα:** 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 ασκώμαι 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 (*Αλλαγή των μονάδων μέτρησης, σελίδα 155*).

**Συνθήκη απόδοσης:** Ενεργοποιεί την κατάσταση απόδοσης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας (*Κατάσταση απόδοσης, σελίδα 86*).

**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.

**Δημ. αντ. ασφ. και επ.:** Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε την αυτόματη δημιουργία αντιγράφων ασφαλείας των δεδομένων και των ρυθμίσεων του ρολογιού και να δημιουργείτε αμέσως αντίγραφα ασφαλείας των δεδομένων σας. Μπορείτε να επαναφέρετε δεδομένα από ένα προηγούμενο αντίγραφο ασφαλείας χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.

**Μηδενισμός:** Σας επιτρέπει να επαναφέρετε τα δεδομένα χρήστη και τις ρυθμίσεις (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 162*).

**Ενημέρωση λογισμικού:** Σας επιτρέπει να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού που έχετε λάβει, να ενεργοποιήσετε τις αυτόματες ενημερώσεις ή να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις (*Ενημερώσεις προϊόντος, σελίδα 160*). Μπορείτε να επιλέξετε Νέα χαρακτηριστικά για να προβάλετε μια λίστα με νέες δυνατότητες από την τελευταία ενημέρωση λογισμικού που εγκαταστήσατε.

**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 (*Ρύθμιση ειδοποιήσεων ώρας, σελίδα 153*).

**Συγχρονισμός ώρας:** Σας επιτρέπει να συγχρονίζετε μη αυτόματα την ώρα, όταν αλλάζετε ζώνες ώρας, και να κάνετε ενημέρωση της θερινής ώρας (*Συγχρονισμός ώρας, σελίδα 153*).

### 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 (*Λήψη δορυφορικού σήματος, σελίδα 163*).

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Μπορείτε να πατήσετε DOWN για να αλλάξετε την πηγή.

## Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης

- 1 Πατήστε παρατεταμένα **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Φωτισμός**.
- 3 Επιλέξτε **Νυχτερινή όραση** ώστε να μειώσετε την ένταση του οπίσθιου φωτισμού για συμβατότητα με γυαλιά νυχτερινής όρασης (προαιρετικό).
- 4 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Στη διάρκεια δραστηριότητας**.
  - Επιλέξτε **Γενική χρήση**.
  - Επιλέξτε **Στη διάρκ. του ύπνου**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Φωτεινότητα** για να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Αν ενεργοποιήσετε τη λειτουργία νυχτερινής όρασης, δεν μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο φωτεινότητας.
  - Επιλέξτε **Πλήκτρα και οθόνη αφής** για να ενεργοποιήσετε την οθόνη για πατήματα κουμπιών και οθόνης.
  - 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 > Αναστ. λειτ..**
- 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 λειτουργίας εξοικονόμησης μπαταρίας, σελίδα 150*).

## 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, τον ρυθμό και την ταχύτητα, το υψόμετρο και πολλά περισσότερα.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μορφή > Μονάδες**.
- 3 Επιλέξτε έναν τύπο μέτρησης.
- 4 Επιλέξτε μονάδα μέτρησης.

## Προβολή πληροφοριών συσκευής

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

- 1 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 σημάνσεις 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 (*Φροντίδα της συσκευής σας*, σελίδα 158).

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



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

## 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, αποφύγετε να καλύπτετε το καντράν με το μανίκι σας.
- Η τακτική χρήση σε εξωτερικό χώρο σε ηλιόλουστες συνθήκες μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας σας.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Το ρολόι προστατεύεται από την υπερθέρμανση και σταματά τη φόρτιση αυτόματα, εάν η εσωτερική θερμοκρασία υπερβεί το όριο θερμοκρασίας ηλιακής φόρτισης (*Προδιαγραφές*, σελίδα 157).

**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 ATM <sup>1</sup>
Εύρος τιμών θερμοκρασίας λειτουργίας και αποθήκευσης	Από -20° έως 45°C (από -4° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης USB	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών ηλιακής φόρτισης	Από 0° έως 60°C (από 32° έως 140°F)
Ασύρματες συχνότητες (ισχύς) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EE)	2,4 GHz στα 19,3 dBm (ονομαστική τιμή)
Τιμές SAR της EE	Κορμός: 0,75 W/kg, άκρα: 0,27 W/kg

## 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 tactix 7	Διάρκεια ζωής μπαταρίας του tactix 7 Pro και του tactix 7 Pro Ballistics
Λειτουργία "Smartwatch"	Έως και 28 ημέρες, τυπική χρήση	Έως και 28 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 37 ημέρες με ηλιακή <sup>2</sup>
Εξοικονόμησης μπαταρίας σε λειτουργία ρολογιού	Έως και 90 ημέρες, τυπική χρήση	Έως και 90 ημέρες, τυπική χρήση Πάνω από 1 έτος με ηλιακή <sup>2</sup>
Λειτουργία "GPS μόνο"	Έως και 89 ώρες, τυπική χρήση	Έως και 89 ώρες, τυπική χρήση Έως και 122 ώρες με ηλιακή <sup>3</sup>
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων"	Έως και 63 ώρες, τυπική χρήση	Έως και 63 ώρες, τυπική χρήση Έως και 77 ώρες με ηλιακή <sup>3</sup>
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με multi-band"	Έως και 36 ώρες, τυπική χρήση	Έως και 36 ώρες, τυπική χρήση Έως και 41 ώρες με ηλιακή <sup>3</sup>
Λειτουργία "Όλα τα συστήματα δορυφόρων με μουσική"	Έως και 16 ώρες, τυπική χρήση	Έως και 16 ώρες, τυπική χρήση
Μέγιστη μπαταρία σε λειτουργία GPS	Έως και 213 ώρες, τυπική χρήση	Έως και 213 ώρες, τυπική χρήση Έως και 578 ώρες με ηλιακή <sup>3</sup>
Εξόρμηση σε λειτουργία GPS	Έως και 62 ημέρες, τυπική χρήση	Έως και 62 ημέρες, τυπική χρήση Έως και 139 ημέρες με ηλιακή <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 100 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση: [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Χρήση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με 3 ώρες/ημέρα σε εξωτερικό χώρο σε συνθήκες 50.000 lux

<sup>3</sup> 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 κουμπιών 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.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

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

## 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.

## 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 διαγράψετε. Η μνήμη της συσκευής περιέχει σημαντικά αρχεία συστήματος που δεν πρέπει να διαγραφούν.

1 Ανοίξτε τη μονάδα δίσκου ή τον τόμο **Garmin**.

2 Εάν είναι απαραίτητο, ανοίξτε ένα φάκελο ή τόμο.

3 Επιλέξτε ένα αρχείο.

4 Πατήστε το πλήκτρο **Delete** στο πληκτρολόγιο.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** 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

Η συσκευή σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένη στο Bluetooth ή στο Wi-Fi. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 152*). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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

## Επικοινωνία με την Υποστήριξη προϊόντων αεροπλοΐας Garmin

- Μεταβείτε στη διεύθυνση [aviationsupport.garmin.com](http://aviationsupport.garmin.com) για πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη που παρέχεται στη χώρα σας.

## Λήψη περισσότερων πληροφοριών

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

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση [support.garmin.com](http://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](http://buy.garmin.com) ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Για πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των λειτουργιών, μεταβείτε στο [www.garmin.com/ataccuracy](http://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 tactix είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/ble](http://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  ή το  και επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στο καντράν του ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα **MENU** και επιλέξτε **Συνδεσιμότητα > Τηλέφωνο > Αντιστοίχιση τηλεφώνου**.

## Μπορώ να χρησιμοποιήσω τον αισθητήρα Bluetooth με το ρολόι μου;

Το ρολόι είναι συμβατό με ορισμένους αισθητήρες Bluetooth. Την πρώτη φορά που συνδέετε έναν αισθητήρα με το ρολόι Garmin, πρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι και τον αισθητήρα. Μετά τη σύζευξη, το ρολόι συνδέεται στον αισθητήρα αυτόματα, όταν ξεκινάτε μια δραστηριότητα και ο αισθητήρας είναι ενεργός και εντός εμβέλειας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Αισθητήρες και αξεσουάρ > Προσθήκη νέου**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Επιλέξτε **Αναζήτηση όλων των αισθητήρων**.
  - Επιλέξτε τον τύπο αισθητήριου.

Μπορείτε να προσαρμόσετε τα προαιρετικά πεδία δεδομένων (*Προσαρμογή των οθονών δεδομένων, σελίδα 45*).

## Το ακουστικά μου δεν συνδέονται στο ρολόι

Εάν τα ακουστικά Bluetooth είχαν προηγουμένως συνδεθεί στο τηλέφωνό σας, μπορεί να συνδέονται στο τηλέφωνό σας αυτόματα αντί να συνδέονται 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 σας με το ρολόι σας.
- Πραγματοποιήστε σύζευξη των ακουστικών με το ρολόι σας (*Σύνδεση ακουστικών Bluetooth, σελίδα 127*).

## Η μουσική διακόπτεται ή τα ακουστικά μου δεν παραμένουν συνδεδεμένα

Όταν χρησιμοποιείτε ένα ρολόι tactix που είναι συνδεδεμένο σε ακουστικά Bluetooth, το σήμα είναι το πλέον ισχυρό όταν υπάρχει άμεση οπτική επαφή ανάμεσα στο ρολόι και την κεραία των ακουστικών.

- Αν το σήμα διέρχεται μέσα από το σώμα σας, μπορεί να παρουσιαστεί απώλεια σήματος ή τα ακουστικά σας μπορεί να αποσυνδεθούν.
- Αν φοράτε το ρολόι tactix στον αριστερό σας καρπό, θα πρέπει να διασφαλίζετε ότι η κεραία Bluetooth των ακουστικών βρίσκεται στο αριστερό σας αυτί.
- Καθώς τα ακουστικά διαφέρουν ανάλογα με το μοντέλο, μπορείτε να δοκιμάσετε να φορέσετε το ρολόι στον άλλο καρπό σας.
- Εάν χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή δερμάτινα λουράκια ρολογιού, μπορείτε να αλλάξετε σε λουράκια σιλικόνης για να βελτιώσετε την ισχύ του σήματος.

## Επανεκκίνηση του ρολογιού σας

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** μέχρι να απενεργοποιηθεί το ρολόι.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα το **LIGHT** για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

## Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

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

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

- 1 Από την εικόνα ρολογιού, πατήστε παρατεταμένα το **MENU**.
- 2 Επιλέξτε **Σύστημα > Μηδενισμός**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
  - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαν. προεπ. ρυθμ.**
  - 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 του ρολογιού 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 το ρολόι σας. Αν έχετε αποθηκεύσει μουσική στο ρολόι 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 (*Αλλαγή της λειτουργίας τροφοδοσίας, σελίδα 150*).
  - Ενεργοποιήστε τη λειτουργία εξοικονόμησης μπαταρίας από το μενού στοιχείων ελέγχου (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99*).
  - Μειώστε τη λήξη χρονικού ορίου οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 154*).
  - Μειώστε τη φωτεινότητα οθόνης (*Αλλαγή των ρυθμίσεων οθόνης, σελίδα 154*).
  - Χρησιμοποιήστε τη δορυφορική λειτουργία UltraTrac για τη δραστηριότητά σας (*Ρυθμίσεις δορυφόρων, σελίδα 53*).
  - Απενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις συνδεδεμένες λειτουργίες (*Στοιχεία ελέγχου, σελίδα 99*).
  - Για να διακόψετε τη δραστηριότητά σας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιήστε την επιλογή **Συνέχιση αργότ**. (*Διακοπή δραστηριότητας, σελίδα 16*).
  - Χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού που δεν ενημερώνεται κάθε δευτερόλεπτο.  
Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια εικόνα ρολογιού χωρίς δείκτη δευτερολέπτων (*Προσαρμογή της εικόνας ρολογιού, σελίδα 75*).
  - Περιορίστε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου που εμφανίζει το ρολόι (*Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 129*).
  - Σταματήστε τη μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συζευγμένες συσκευές (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών, σελίδα 107*).
  - Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 106*).
- 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 (*Ρύθμιση της λειτουργίας παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 109*).

## Λήψη δορυφορικού σήματος

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

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το GPS, μεταβείτε στη διεύθυνση [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## Βελτίωση δορυφορικής λήψης GPS

- Συγχρονίζετε συχνά το ρολόι με τον λογαριασμό σας Garmin:
  - Συνδέστε το ρολόι σας με έναν υπολογιστή μέσω του καλωδίου USB και της εφαρμογής Garmin Express.
  - Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin 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](http://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 βραχιόνες 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 στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

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

### 1 Ορίστε μια επιλογή:

- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων με την εφαρμογή Garmin Express (*Χρήση του Garmin Connect στον υπολογιστή σας, σελίδα 132*).
- Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect (*Χρήση της εφαρμογής Garmin Connect, σελίδα 132*).

### 2 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων 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.

### Πεδία συχν. βημάτων

Όνομα	Περιγραφή
Μέση συχν. πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συχν. βημάτων	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συχνότητα πεταλιάς	Ποδηλασία. Ο αριθμός των περιστροφών του βραχίονα στροφάλου. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, η συσκευή πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα αξεσουάρ ρυθμού πεταλιάς.
Συχνότητα βημάτων	Τρέξιμο. Τα βήματα ανά λεπτό (δεξί και αριστερό).
Ρυθμ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. βημάτων γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τρέχοντα γύρο.
Συχν. πεταλ. τελευτ. γύρου	Ποδηλασία. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Συχν. βημ. τελευτ. γύρου	Τρέξιμο. Ο μέσος ρυθμός πεταλιάς 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 ισχύος	Ένα γράφημα που δείχνει την ισχύ 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 βάσει της πυξίδας.
Κατεύθυνση GPS	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε βάσει GPS.
Κατεύθυνση	Η κατεύθυνση στην οποία κινείστε.

## Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
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.
Απόστ. τελ. γύρου	Η απόσταση που έχετε διανύσει για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Απόσταση σε ναυτικά μίλια	Η απόσταση που έχετε διανύσει σε ναυτικά μέτρα ή ναυτικά πόδια.

## Πεδία απόστασης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχ. ανόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση ανόδου από την τελευταία επαναφορά.
Μέση ταχ. καθόδου	Η μέση κατακόρυφη απόσταση καθόδου από την τελευταία επαναφορά.
Υψόμετρο	Το υψόμετρο της τρέχουσας θέσης σας πάνω ή κάτω από τη στάθμη της θάλασσας.
Λόγος κατολίσθησης	Ο λόγος της οριζόντιας απόστασης 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 για κάθε 3 m (10 ft.) ανεβαίνετε 60 m (200 ft.), η κλίση είναι 5%.
Άνοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Κάθοδος γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τρέχοντα γύρο.
Άν. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση ανόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κάθ. τελ. γύρου	Η κατακόρυφη απόσταση καθόδου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγιστη άνοδος	Ο μέγιστος ρυθμός ανόδου σε πόδια ανά λεπτό ή σε μέτρα ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
Μέγιστη κάθοδος	Ο μέγιστος ρυθμός καθόδου σε μέτρα ανά λεπτό ή σε πόδια ανά λεπτό από την τελευταία επαναφορά.
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.
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

Όνομα	Περιγραφή
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

Όνομα	Περιγραφή
Μπαταρία του Di2	Η ισχύς μπαταρίας που απομένει σε έναν αισθητήρα Di2.
Μπαταρία eBike	Η υπολειπόμενη ισχύς μπαταρίας ενός eBike.
Αυτονομία eBike	Η εκτιμώμενη εναπομένουσα απόσταση κατά την οποία το eBike μπορεί να προσφέρει βοήθεια.
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

Όνομα	Περιγραφή
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. επαφ. με έδαφος	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. αντ. (απόστ.)	Ένας μετρητής που δείχνει την τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει.
Μετρ. αντοχής (χρόνος)	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.

Όνομα	Περιγραφή
Μετρ. λόγου κατ. ταλ.	Μια χρωματική ένδειξη που δείχνει την αναλογία της κατακόρυφης ταλάτωσης προς το μήκος βηματισμού.

### Πεδία καρδ. παλμών

Όνομα	Περιγραφή
% αποθέματος ΚΠ	Το ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση).
Αερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Αναερόβιο Training Effect	Ο αντίκτυπος της τρέχουσας δραστηριότητας στο επίπεδο της αναερόβιας φυσικής σας κατάστασης.
Μέσο % αποθ. καρ. παλμών	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσοι ΚΠ	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μέγ. % καρ. παλμών	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.
Μέγ. % καρδ. παλμών	Το ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών.
Ζώνη καρδ. παλμών	Το τρέχον εύρος των καρδιακών παλμών σας (1 έως 5). Οι προεπιλεγμένες ζώνες βασίζονται στο προφίλ χρήστη και στους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας (220 μείον την ηλικία σας).
Μέσο % ΑΚΠ διαστήματος	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μ. % μέγ. καρ. παλ. διαστ.	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέσοι καρ. παλμοί διαστ.	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. % απ. παλ. διαστ.	Το μέγιστο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. % Μέγ. διαστ.	Το μέγιστο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
Μέγ. καρδ. παλμοί διαστ.	Οι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί για το τρέχον διάστημα κολύμβησης.
% αποθ. καρδ. παλ. γύρου	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τρέχοντα γύρο.
Καρδιακοί παλμοί γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τρέχοντα γύρο.
% μέγ. καρδ. παλ. γύρου	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τρέχοντα γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
%ΑΚΠ τελ.γύρ.	Το μέσο ποσοστό του αποθέματος καρδιακών παλμών (μέγιστοι καρδιακοί παλμοί μείον τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση) για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Καρδ. παλμοί τελ. γύρου	Οι μέσοι καρδιακοί παλμοί για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
% μέγ. καρ. παλ. τελ. γύρ	Το μέσο ποσοστό των μέγιστων καρδιακών παλμών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Χρόνος στη ζώνη	Ο χρόνος 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 πισίνας που έχουν ολοκληρωθεί κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.

#### Πεδία οξυγ. σε μύες

Όνομα	Περιγραφή
% κορεσμού O <sub>2</sub> μυών	Το εκτιμώμενο ποσοστό κορεσμού του οξυγόνου στους μύες για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Συνολ. αιμοσφαιρίνη	Η εκτιμώμενη συνολική συγκέντρωση αιμοσφαιρίνης στους μύες.

## Πεδία πλοήγησης

Όνομα	Περιγραφή
Διόπτευση	Η κατεύθυνση από την τρέχουσα θέση σας προς 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 τη διαδρομή ως προγραμματισμένη ή καθορισμένη πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Θέση προορισμού	Η θέση του τελικού προορισμού σας.
Σημείο προορισμού	Το τελευταίο σημείο στην πορεία μέχρι τον προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόστ. που απομ.	Η απόσταση που απομένει μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Απόσταση έως επόμενο	Η απόσταση που απομένει μέχρι το επόμενο σημείο στην πορεία. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
Εκτιμ.συνολική απόσταση	Η εκτιμώμενη απόσταση από την αφετηρία μέχρι τον τελικό προορισμό. Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΏΡΑ ΑΦΙΞΗΣ	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στον τελικό προορισμό (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του προορισμού). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΧΑ, επ.σημ.	Η εκτιμώμενη ώρα της ημέρας που θα φτάσετε στο επόμενο σημείο στην πορεία (προσαρμόζεται στην τοπική ώρα του σημείου). Για να εμφανιστούν αυτά τα δεδομένα, πρέπει να βρίσκεστε σε λειτουργία πλοήγησης.
ΕΚ.ΧΡ.ΩΣ ΑΦ.	Ο εκτιμώμενος χρόνος που απομένει μέχρι 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 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.
Επόμενη διχάλα	Η απόσταση μέχρι την επόμενη διχάλα σε μια διαδρομή.
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.

Όνομα	Περιγραφή
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
Θερμ.δραστηρ.	Οι θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
Πίεση περιβάλλοντος	Η μη ρυθμισμένη πίεση περιβάλλοντος.
Βαρομετρική πίεση	Η τρέχουσα βαθμονομημένη πίεση περιβάλλοντος.
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.
GPS	Η ισχύς του δορυφορικού σήματος GPS.
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.
Άντωση	Ο χρόνος άντωσης κατά τη διάρκεια μιας ιστιοπλοϊκής δραστηριότητας.
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.
Συνθήκη απόδοσης	Η βαθμολογία κατάστασης απόδοσης είναι μια αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο της ικανότητας απόδοσής σας.
Επαναλ.	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, ο αριθμός επαναλήψεων σε ένα σετ προπόνησης.
Ρυθμός αναπνοής	Ο ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό (brpm).
Διαδρομές	Ο αριθμός των διαδρομών τρεξίματος για τη δραστηριότητα.
Βήματα	Ο αριθμός των βημάτων στη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Στρες	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας.
Ανατολή ηλίου	Η ώρα ανατολής του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.

Όνομα	Περιγραφή
Δύση ηλίου	Η ώρα δύσης του ηλίου βάσει της θέσης GPS σας.
Υποβ. ανασ. πορ.	Ένας μετρητής που σας βοηθά να προσδιορίσετε εάν το σκάφος σας ανυψώνεται ή έχει ακριβώς την κατεύθυνση από την οποία πνέει ο άνεμος.
Ώρα ημέρας	Η ώρα της ημέρας βάσει της τρέχουσας θέσης σας και των ρυθμίσεων ώρας (μορφή, ζώνη ώρας, θερινή ώρα).
Ώρα ημέρας (Δευτ.)	Η ώρα της ημέρας, συμπεριλαμβανομένων των δευτερολέπτων.
Συνολικές θερμίδες	Το ποσό των συνολικών θερμίδων που κάψατε για την ημέρα.

### Πεδία ρυθμού

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθμός, 500 m	Ο τρέχων ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα.
Μέσος ρυθμός, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσος ρυθμός	Ο μέσος ρυθμός για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Προσαρμ. ρυθ. βάσει κλίσης	Ο μέσος ρυθμός προσαρμόζεται ανάλογα με την κλίση του εδάφους.
Ρυθμός διαστήματος	Ο μέσος ρυθμός για το τρέχον διάστημα.
Ρυθμός γύρου, 500 m	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τρέχοντα γύρο.
Ρυθμός 500μ. τελ.γύρου	Ο μέσος ρυθμός κωπηλασίας ανά 500 μέτρα για τον τελευταίο γύρο.
Ρυθμ. τελ. γύρου	Ο μέσος ρυθμός για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ. τελ. μήκους	Ο μέσος ρυθμός του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Ρυθμ	Ο τρέχων ρυθμός.

### Πεδία PacePro

Όνομα	Περιγραφή
Απ. επόμενου τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στ. επ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός-στόχος για το επόμενο τμήμα διαδρομής.
Τμήματα διαδρομής	Τρέξιμο. Η συνολική απόσταση για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Απομ. απόστ. τμήμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Η απόσταση που απομένει για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθμ. τμ. διαδ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός για το τρέχον τμήμα διαδρομής.
Ρυθ.-στόχ. τμ. διαδρ.	Τρέξιμο. Ο ρυθμός - στόχος για το τρέχον τμήμα διαδρομής.

## Πεδία ισχύος

Όνομα	Περιγραφή
% λειτουργικού ορίου ισχύος	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε μορφή ποσοστού για το λειτουργικό όριο ισχύος.
Εξ. σε 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της αριστερής/δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 3 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 3 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Εξισ. σε 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 10 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 10 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Εξ. σε 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της αριστερής / δεξιάς εξισορρόπησης ισχύος.
Ισχ. 30 δευτ.	Η μέση ταχύτητα κίνησης 30 δευτερολέπτων της παραγόμενης ισχύος.
Μέση εξισορρόπηση	Η μέση αριστερή / δεξιά εξισορρόπηση ισχύος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση φάση ισχύος αριστ.	Η μέση τιμή της 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 της γωνίας φάσης ισχύος για το δεξί πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορ. φάσ. ισχ. αρ.	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στην τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση μετατ. κέν. πλατ.	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση κορ. φάσ. ισχ. δεξ.	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.
Κορ. φάσ. ισχ. γύρ. αριστερά	Η μέση τιμή της μέγιστης γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Φάση ισχ. γύρ. αριστ.	Η μέση τιμή της γωνίας φάσης ισχύος για το αριστερό πόδι στον τρέχοντα γύρο.
Normalized Power γ.	Η μέση τιμή Normalized Power™ για τον τρέχοντα γύρο.
Μετ. κέντρου πλατ. γύρ.	Η μέση μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας για τον τρέχοντα γύρο.
Ισχύς γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τρέχοντα γύρο.
Κορ. φάσης ισχ. γύρ. δεξ.	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.
Μέγ. ισχύς τελευτ. γύρου	Η ανώτερη παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.

Όνομα	Περιγραφή
Norm. Power τελ. γύρου	Η μέση τιμή Normalized Power για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ισχύς τελ. γύρου	Η μέση παραγόμενη ισχύς για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κορ. φάσης ισχ. αριστ.	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. Φάση 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.
Normalized Power	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.
Μετατ. κέν. πλατφόρμας	Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας. Η μετατόπιση κέντρου πλατφόρμας είναι η θέση στο πετάλι του ποδηλάτου όπου ασκείται η δύναμη.
Ισχύς	Η τρέχουσα παραγόμενη ισχύς σε Watt. Για τις δραστηριότητες σκι, η συσκευή σας πρέπει να είναι συνδεδεμένη με ένα συμβατό αισθητήριο καρδιακών παλμών.
Ισχύς ανά βάρος	Η τρέχουσα μέτρηση ισχύος σε Watt ανά κιλό.
Ζώνη ισχύος	Το τρέχον εύρος της παραγόμενης ισχύος βάσει του λειτουργικού ορίου ισχύος ή των προσαρμοσμένων ρυθμίσεών σας.
Κορυφή φάσης ισχύος 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.
Φάση ισχύος δεξιά	Η τρέχουσα γωνία φάσης ισχύος για το δεξί πόδι. Φάση 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 στη σέλα κάνοντας πετάλι για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος γύρου-καθ.θέση	Ο χρόνος που περνάτε καθισμένος στη 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.
Training Stress Score	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
Ενεργοπ. επανάλ.	Η αντίστροφη μέτρηση για το τελευταίο διάστημα συν την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).
Χρονόμ. ανάπ.	Η αντίστροφη μέτρηση για την τρέχουσα ανάπαυση (κολύμβηση σε πισίνα).

## Δυναμική τρεξ.

Όνομα	Περιγραφή
Μεση εξ. χρ. επαφ. με εδ.	Η μέση εξισορρόπηση του χρόνου επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα περίοδο.
Μέσ. χρ. επ. με έδαφος	Ο μέσος χρόνος επαφής με το έδαφος για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέσο μήκος βηματισμού	Το μέσο μήκος βηματισμού για την τρέχουσα περίοδο.
Μέση κατακ. ταλάντωση	Η μέση τιμή κατακόρυφης ταλάντωσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση αν. κατ. ταλάντωσης	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 δευτερολέπτου). Ο χρόνος επαφής με το έδαφος δεν υπολογίζεται ενώ περπατάτε.
Εξισ. χρ. επ. με 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 βηματισμού γύρου	Το μέσο μήκος βηματισμού για τον τρέχοντα γύρο.
Κατακ. ταλάν. 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 σας από το ένα πάτημα έως το επόμενο, σε μέτρα.
Κατ. ταλάντωση	Το ποσοστό 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 βηματισμού.

## Πεδία ταχύτητας

Όνομα	Περιγραφή
Μέση ταχ. μετακ.	Η μέση ταχύτητα κατά τη μετακίνηση για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Μέση συνολ. ταχ.	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 ταχ. σε ναυτ. μίλ.	Η μέση ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.
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.
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.
Ταχύτ. τελευτ. γύρου	Η μέση ταχύτητα για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Μέγ. SOG	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.
Μέγ. SOG (ναυτ. μον.)	Η μέγιστη ταχύτητα πορείας σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα, ανεξάρτητα από την καθοδηγούμενη πορεία και τις προσωρινές διακυμάνσεις στην κατεύθυνση.
Μέγ. ταχ. ναυτικά μίλια	Η μέγιστη ταχύτητα σε κόμβους για την τρέχουσα δραστηριότητα.
SOG (ναυτικές μονάδες)	Η πραγματική ταχύτητα πορείας σε κόμβους, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Ταχύτητα σε ναυτικά μίλια	Η τρέχουσα ταχύτητα σε κόμβους.
Ταχύτητα	Ο τρέχων ρυθμός ταξιδιού.
Ταχύτητα εδάφους	Η πραγματική ταχύτητα ταξιδιού, ανεξάρτητα από τη διαδρομή προς την οποία κατευθύνεστε και τις προσωρινές αποκλίσεις στην κατεύθυνση.
Κάθετη ταχύτητα	Ο ρυθμός ανόδου ή καθόδου σε σχέση με το χρόνο.

## Πεδία stamina

Όνομα	Περιγραφή
Stamina	Η τρέχουσα υπολειπόμενη αντοχή.
Απόστ. που απομ.	Η τρέχουσα απόσταση αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.
Δυνητική αντοχή	Η υπόλοιπη δυνατή αντοχή.
Χρόνος που απομένει	Ο τρέχων χρόνος αντοχής που απομένει στην τρέχουσα προσπάθεια.

## Πεδία κίνησης

Όνομα	Περιγραφή
Μέση απόσταση ανά χεριά	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά 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 κινήσεων	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια της τρέχουσας δραστηριότητας.
Μέσ. αριθ. χεριών/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 κιν. διαστ.	Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Χεριές/μήκος διαστήματος	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά μήκος πισίνας κατά τη διάρκεια του τρέχοντος διαστήματος.
Στυλ κολύμ. διαστ.	Ο τρέχων τύπος κίνησης για το διάστημα.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Απόσταση ανά κουπιά γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθμός κίνησης γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Ρυθ. κιν. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός χεριών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τρέχοντος γύρου.
Κινήσεις γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Κινήσεις γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τρέχοντα γύρο.
Απ./χεριά τελ. γύρου	Κολύμβηση. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Απ./κουπιά τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Η μέση απόσταση που διανύθηκε ανά κουπιά κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Ρυθμός κιν. τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.

Όνομα	Περιγραφή
Ρυθ. κουπιών τελ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο μέσος αριθμός κουπιών ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου.
Κινήσεις τελ. γύρου	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Κιν. τελευτ. γύρου	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Ρυθ.κιν. τελ.μήκ.	Ο μέσος αριθμός κινήσεων ανά λεπτό (spm) κατά τη διάρκεια του τελευταίου ολοκληρωμένου μήκους πισίνας.
Κιν. τελ. μήκους	Ο συνολικός αριθμός χεριών για το τελευταίο ολοκληρωμένο μήκος πισίνας.
Κολύμβηση τελ. 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).
Χεριές	Κολύμβηση. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Κουπιές	Σπορ κωπηλασίας. Ο συνολικός αριθμός κουπιών για την τρέχουσα δραστηριότητα.

### 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 αυτό το μήκος ( <i>Ορολογία κολύμβησης, σελίδα 19</i> ). Στην κολύμβηση ανοικτής 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 τελ. γύρου	Η βαθμολογία swolf για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
Swolf τελ. μήκους	Η μέση βαθμολογία swolf για το μήκος του τελευταίου ολοκληρωμένου γύρου πισίνας.

### Πεδία θερμοκρασίας

Όνομα	Περιγραφή
Μέγιστη 24 ωρών	Η μέγιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Χαμηλότερη 24 ωρών	Η ελάχιστη θερμοκρασία που καταγράφηκε μέσα στις τελευταίες 24 ώρες από ένα συμβατό αισθητήρα θερμοκρασίας.
Θερμοκρασία	Η θερμοκρασία του αέρα. Η θερμοκρασία του σώματός σας επηρεάζει τον αισθητήρα θερμοκρασίας. Μπορείτε να πραγματοποιήσετε σύζευξη ενός αισθητήρα temps με τη συσκευή σας, για να παρέχετε μια σταθερή προέλευση δεδομένων θερμοκρασίας ακριβείας.

## Πεδία χρονομέτρου

Όνομα	Περιγραφή
Μέσος χρόνος γύρου	Ο μέσος χρόνος γύρου για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος που πέρασε	Ο συνολικός χρόνος που έχει καταγραφεί. Για παράδειγμα, εάν ξεκινήσετε το χρονόμετρο δραστηριότητας και τρέξετε για 10 λεπτά, κατόπιν το σταματήσετε για 5 λεπτά και στη συνέχεια το ξεκινήσετε και τρέξετε για 20 λεπτά, ο χρόνος που έχει περάσει είναι 35 λεπτά.
Χρόνος διαστήματος	Ο χρόνος χρονομέτρου για το τρέχον διάστημα.
Χρόνος γύρου	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τρέχοντα γύρο.
Χρόνος τελ. γύρ.	Ο χρόνος χρονομέτρου για τον τελευταίο ολοκληρωμένο γύρο.
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	Ο συνολικός χρόνος μπροστά ή πίσω από τον ρυθμό-στόχο ή ταχύτητα.
Χρονόμετρο αγώνα	Ο χρόνος που παρήλθε στην τρέχουσα ιστοδρομία.
Ορισμός χρονομέτρου	Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας προπόνησης ενδυνάμωσης, το χρονικό διάστημα που αφιερώνεται στο τρέχον σετ προπόνησης.
Χρόνος στάσης	Ο συνολικός χρόνος στάσης για την τρέχουσα δραστηριότητα.
Χρόνος κολύμβησης	Ο χρόνος κολύμβησης για την τρέχουσα δραστηριότητα, μη συμπεριλαμβανομένου του χρόνου ανάπαυσης.
Χρονόμ.	Ο τρέχων χρόνος του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης.

## Πεδία άσκησης

Όνομα	Περιγραφή
Επανάληψη	Ο αριθμός των επαναλήψεων που απομένουν για την άσκηση.
Απόσταση βημάτων	Η τρέχουσα απόσταση που διανύθηκε κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ρυθμός βημάτων	Ο τρέχων ρυθμός κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Ταχύτητα σκέλους	Η τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια του βήματος άσκησης.
Χρόνος βημάτων	Ο χρόνος που παρήλθε για το τρέχον βήμα άσκησης.

## Χρωματικές ενδείξεις και δεδομένα δυναμικής τρεξίματος

Στις οθόνες δυναμικής τρεξίματος εμφανίζεται μια χρωματική ένδειξη ως βασικό μετρικό σύστημα. Μπορείτε να εμφανίσετε το ρυθμό βημάτων, την κατακόρυφη ταλάντωση, το χρόνο επαφής με το έδαφος, την εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος ή την κατακόρυφη αναλογία ως βασικό μετρικό σύστημα. Η χρωματική ένδειξη δείχνει τη σύγκριση των δικών σας δεδομένων δυναμικής τρεξίματος με τα δεδομένα άλλων δρομέων. Οι χρωματικές ζώνες βασίζονται σε εκατοστημόρια.






Η Garmin πραγματοποίησε έρευνα σε πολλούς δρομείς όλων των διαφορετικών δυνατοτήτων. Οι τιμές δεδομένων στην κόκκινη ή την πορτοκαλί ζώνη είναι τυπικές για λιγότερο έμπειρους ή πιο αργούς δρομείς. Οι τιμές δεδομένων στην πράσινη, την μπλε ή τη μοβ ζώνη είναι τυπικές για πιο έμπειρους ή πιο γρήγορους δρομείς. Οι πιο έμπειροι δρομείς τείνουν να παρουσιάζουν μικρότερους χρόνους επαφής με το έδαφος, χαμηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση, χαμηλότερη κατακόρυφη αναλογία και υψηλότερο ρυθμό βημάτων σε σύγκριση με τους λιγότερο έμπειρους δρομείς. Ωστόσο, οι ψηλότεροι δρομείς συνήθως έχουν ελαφρώς μικρότερους ρυθμούς βημάτων, μεγαλύτερους βηματισμούς και ελαφρώς υψηλότερη κατακόρυφη ταλάντωση. Η κατακόρυφη αναλογία είναι η κατακόρυφη ταλάντωση διαιρεμένη με το μήκος βηματισμού. Δεν συσχετίζεται με το ύψος.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική τρεξίματος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Για πρόσθετες θεωρίες και ερμηνείες των δεδομένων δυναμικής τρεξίματος, μπορείτε να κάνετε αναζήτηση σε εκδόσεις και ιστοτόπους που ειδικεύονται σε θέματα τρεξίματος.

Χρωματική ζώνη	Εκατοστημόριο σε ζώνη	Εύρος ρυθμού βημάτων	Εύρος χρόνου επαφής με το έδαφος
 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

## Δεδομένα εξισορρόπησης χρόνου επαφής με το έδαφος

Η εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος μετρά τη συμμετρία τρεξίματος και εμφανίζεται ως ποσοστό του συνολικού σας χρόνου επαφής με το έδαφος. Για παράδειγμα, το ποσοστό 51,3% με ένα βέλος που δείχνει προς τα αριστερά υποδεικνύει ότι ο δρομέας ακουμπά περισσότερο χρόνο το έδαφος με το αριστερό του πόδι. Εάν στην οθόνη δεδομένων σας εμφανίζονται και οι δύο αριθμοί, για παράδειγμα 48–52, το 48% είναι το αριστερό πόδι και το 52% είναι το δεξί πόδι.


Χρωματική ζώνη	 Κόκκινο	 Πορτοκαλί	 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο
Συμμετρία	Κακό	Μέτρια	Καλή	Μέτρια	Κακό
Ποσοστό άλλων δρομέων	5%	25%	40%	25%	5%
Εξισορρόπηση χρόνου επαφής με το έδαφος	>52,2% Α	50,8–52,2% Α	50,7% Α– 50,7% Δ	50,8–52,2% Δ	>52,2% Δ

Κατά την ανάπτυξη και τον έλεγχο της δυναμικής τρεξίματος, η ομάδα της Garmin διαπίστωσε συσχετίσεις μεταξύ των τραυματισμών και των μεγαλύτερων 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 τον μετρητή ή το πεδίο δεδομένων κατά τη διάρκεια του τρεξίματος ή να δείτε τη σύνοψη στον 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 HRM-Pro series, HRM-Run™ ή HRM-Tri) ή στη μέση (αξεσουάρ Running Dynamics Pod).

Χρωματική ζώνη	Εκατοστη- μόριο σε ζώνη	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στο στέρνο	Εύρος κατακόρυφης ταλάντωσης στη μέση	Κατακόρυφη αναλογία στο στέρνο	Κατακόρυφη αναλογία στη μέση
 Μοβ	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Μπλε	70-95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1-7,4%	6,5-8,3%
 Πράσινο	30-69	8,2-9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5-8,6%	8,4-10,0%
 Πορτοκαλί	5-29	9,8-11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7-10,1%	10,1-11,9%
 Κόκκινο	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

## Τυπικές τιμές μέγ. VO2

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. VO2 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλή	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλή	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Αξιολογήσεις FTP

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τις κατηγορίες των εκτιμώμενων τιμών του λειτουργικού ορίου ισχύος (FTP) κατά φύλο.

Άνδρες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	5,05 και πάνω
Άριστη	Από 3,93 έως 5,04
Καλή	Από 2,79 έως 3,92
Μέτρια	Από 2,23 έως 2,78
Απροπόνητος	Κάτω από 2,23

Γυναίκες	Watt ανά χιλιόγραμμο (W/kg)
Εξαιρετική	4,30 και πάνω
Άριστη	Από 3,33 έως 4,29
Καλή	Από 2,36 έως 3,32
Μέτρια	Από 1,90 έως 2,35
Απροπόνητος	Κάτω από 1,90

Οι αξιολογήσεις FTP βασίζονται σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Hunter Allen και Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter (Προπόνηση και τρέξιμο σε αγώνες με μετρητή ισχύος)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Μέγεθος και διάμετρος τροχών

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

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

## 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 (WEEE). Προορίζεται για την αποφυγή της εσφαλμένης διάθεσης του προϊόντος και την προώθηση της επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.

