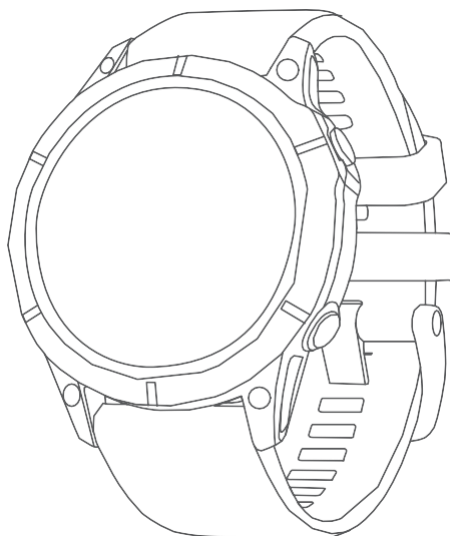


GARMIN®



FĒNIX® СЕРІЇ 7

Керівництво користувача

© 2022 Garmin Ltd. або підрозділи

Усі права збережені. Згідно із законодавством про захист авторських прав, повне або часткове копіювання цього посібника без письмового дозволу компанії Garmin не допускається. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи покращувати свої продукти та вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання повідомляти будь-яку особу чи організацію про такі зміни чи покращення. Останні оновлення й додаткові відомості про використання цього продукту доступні на вебсайті www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, fēnix®, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® і Xero® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованих у США та інших країнах. 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™, Rally™, SatIQ™, tempē™, Varia™ і Vector™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Цей товарний знак заборонено використовувати без явного дозволу Garmin.

Android™ є торговою маркою Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® і Mac® є товарними знаками Apple Inc., зареєстрованими у США та інших країнах. Текстовий знак і логотипи BLUETOOTH® належать асоціації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані товарні знаки є власністю The Cooper Institute. Di2™ є товарним знаком Shimano, Inc. Shimano® є зареєстрованим товарним знаком Shimano, Inc. iOS® є зареєстрованим товарним знаком компанії Cisco Systems, Inc. Використання цього знаку корпорацією Apple Inc. здійснюється за ліцензією. STRAVA та Strava™ є товарними знаками Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) та Normalized Power™ (NP) є товарними знаками Peaksware, LLC. Wi-Fi® є зареєстрованим товарним знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® є зареєстрованим товарним знаком компанії Microsoft Corporation у США та інших країнах. Zwift™ є товарним знаком компанії Zwift Inc. Інші товарні знаки й назви є власністю відповідних власників.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і застосунків див. за посиланням: www.thisisant.com/directory.

Зміст

Вступ	1	Запис заняття боулдерингом	16
Початок роботи	1	Запуск режиму GPS-трекера	16
Загальна інформація про пристрій	1	Запис точки треку вручну	16
Увімкнення та вимкнення		Перегляд відомостей про точки	
сенсорного екрана	3	треку	16
Використання годинника	3	Полювання	17
Годинник	3	Заняття на воді	17
Встановлення будильника	3	Вітрильне	17
Зміна будильника	4	Допомога при зміні галсу	17
Запуск таймера зворотного відліку	4	Калібрування функції допомоги	
Видалення таймера	4	при зміні галсу	18
Використання секундоміра	5	Введення фіксованого кута галсу	
Додавання додаткових часових поясів ...	5	18
Зміна додаткового часового поясу	6	Введення напрямку справжнього	
Заняття та застосунки	6	вітру	18
Початок заняття	6	Поради щодо отримання	
Поради щодо запису занять	6	найбільш точного	
Зупинка заняття	7	розрахункового значення	
Оцінка заняття	7	підйомної сили	18
Біг	8	Вітрильні перегони	19
Біг на стадіоні	8	Встановлення лінії старту	19
Поради щодо запису бігу на		Запуск режиму перегонів	19
стадіоні	8	Водні види спорту	20
Віртуальна пробіжка	8	Перегляд занять водними видами	
Калібрування відстані для бігової		спорту	20
доріжки	9	Рибна ловля	20
Запис бігу на надмарафонські		Риболовля	20
дистанції	9	Припливи	21
Плавання	9	Перегляд інформації про	
Терміни з плавання	10	припливи	21
Типи гребків	10	Встановлення оповіщень про	
Поради щодо занять плаванням	10	приплив	22
Автоматична пауза та пауза,		Якір	22
встановлена вручну	11	Позначка положення якоря	22
Тренування з журналом вправ	11	Налаштування якоря	22
Мультиспорт	11	Лижі та зимові види спорту	22
Заняття триатлоном	12	Перегляд лижних спусків	23
Створення мультитренування	12	Запис заняття позатрасовим	
Заняття в приміщенні	12	катанням на лижах чи сноуборді	23
Health Snapshot™	12	Дані про потужність під час лижних	
Запис силових тренувань	13	перегонів	23
Запис заняття ВІІТ	14	Гольф	24
Використання велотренажера	14	Гра в гольф	24
Скелелазіння	15	Меню гольфа	26
Запис заняття скелелазінням у		Переміщення прапорця	26
приміщенні	15	Віртуальний кедді	27
		Зміна рекомендації щодо вибору	
		ключки	27
		Вимірювання відстані за допомогою	
		сенсорного наведення	27
		Перегляд вимірювань дальності	
		ударів	28
		Вимірювання удару вручну	28

Ведення рахунку	28	Виконання тренування з Garmin	
Запис статистики	29	Connect	45
Інформація про підрахунок балів		Початок тренування	45
методом Стейблфорд	29	Виконання запропонованого	
Перегляд швидкості й напрямку		щоденного тренування.....	45
вітру.....	29	Налаштування інтервального	
Перегляд напрямку до прапорця	29	тренування.....	46
Збереження позначок користувача ...	30	Початок інтервального тренування ...	46
Значки відстані PlaysLike.....	30	Виконання тренування у басейні	47
Режим великого шрифту.....	30	Запис тестування критичної	
Тренування для відпрацювання		швидкості плавання	47
темпу виконання свінгу	31	Редагування показника критичної	
Ідеальний темп виконання свінгу .	31	швидкості плавання	47
Аналіз темпу виконання свінгу	32	Про календар тренувань	47
Перегляд послідовності порад .	32	Використання планів тренувань	
Стрибки з парашутом	32	Garmin Connect.....	48
Планування стрибка.....	32	Функція Adaptive Training Plans	48
Типи стрибків	32	Тренування RacePro	48
Введення інформації про стрибок.....	33	Завантаження плану RacePro з	
Введення даних про вітер для		Garmin Connect.....	48
стрибків HANO та HALO	33	Створення плану RacePro на	
Скидання даних про вітер.....	33	пристрої.....	49
Введення даних про вітер для		Запуск плану RacePro	50
статичних стрибків	33	Рекомендації щодо потужності.....	51
Постійні налаштування.....	34	Створення та використання	
Налаштування занять та застосунків	34	рекомендацій щодо потужності	51
Додавання або видалення заняття з		Сегменти	51
Уподобань	34	Сегменти Strava™	51
Зміна положення заняття у списку		Перегляд відомостей про сегмент	52
застосунків	34	Використання сегментів	52
Налаштування екранів даних	35	Налаштування автоматичного	
Додання мапи для заняття	35	регулювання сегмента	52
Створення користувацького заняття	35	Використання Virtual Partner®.....	53
Налаштування занять та застосунків	36	Встановлення цілі тренування	53
Оповіщення про заняття	39	Змагання з результатами попереднього	
Налаштування оповіщення	41	заняття	54
Налаштування мапи заняття	41	Історія.....	54
Параметри прокладання		Використання архіву	54
маршруту	41	Історія мультитренувань	55
Використання ClimbPro	42	Особисті рекорди	55
Увімкнення автоматичного		Перегляд особистих рекордів	55
режиму для скелелазіння	42	Відновлення особистих рекордів	55
Налаштування супутників	43	Видалення особистих рекордів	55
Тренування	43	Перегляд загальних результатів	55
Основний пристрій для тренування.....	43	Функція одометра	56
Синхронізація занять та вимірювань		Видалення журналу	56
показників тренування.....	43	Вигляд	56
Тренування для забігу.....	44	Налаштування циферблата	56
Календар змагань та основне		Процес налаштування циферблата ...	57
змагання.....	44	Мінівіджети	58
Тренування	44		

Перегляд стрічки мінівіджетів	62	Планування поїздки у застосунку Garmin Connect	80
Налаштування стрічки мінівіджетів...62		Керування.....	80
Створення папок із мінівіджетами63		Налаштування меню елементів керування.....	82
Body Battery.....	63	Використання світлодіодного ліхтарика	83
Поради щодо покращення даних Body Battery	63	Використання екрана як ліхтарика	83
Визначення показників тренування...64		Garmin Pay.....	83
Про розрахункові значення VO2 Max.	64	Налаштування гаманця Garmin Pay.....	83
Отримання розрахункового значення VO2 Max. для бігу.....	65	Оплата покупки за допомогою годинника	84
Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань	66	Додавання карти до гаманця Garmin Pay	84
Перегляд прогнозованого часу пробігу	66	Керування картами Garmin Pay	84
Стан варіабельності частоти пульсу.....	67	Зміна пароллю Garmin Pay	85
Варіабельність частоти пульсу та рівень стресу.....	67	Ранковий звіт	85
Ефективність тренування.....	68	Налаштування ранкового звіту	85
Перегляд даних про ефективність тренування	68	Датчики й аксесуари..... 85	
Розрахунок функціональної порогової потужності.....	69	ЧП на зап'ясті	85
Здійснення перевірки ФПП.....	70	Носіння годинника	86
Порогове значення лактату	70	Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу	86
Здійснення покрокової перевірки для визначення порогового значення лактату	71	Налаштування наручного пульсометра	87
Перегляд показників витривалості в реальному часі	72	Налаштування оповіщень про аномальну частоту пульсу	87
Перегляд кривої потужності.....	72	Трансляція даних про частоту пульсу	87
Статус тренування.....	73	Пульсоксиметр.....	88
Рівні статусу тренування	74	Отримання показань пульсоксиметра	89
Поради з отримання даних про статус тренування	74	Налаштування режиму пульсоксиметра	89
Гостре навантаження	75	Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра	89
Цільове тренувальне навантаження	75	Компас	90
Про функцію Training Effect.....	76	Налаштування курсу за компасом.....	90
Готовність до тренувань.....	77	Налаштування компаса.....	90
Перегляд рівня підготовки для велотренувань	78	Калібрування компаса вручну	90
Час відновлення	78	Налаштування напрямку на північ	90
Частота пульсу відновлення.....	78	Альтиметр та барометр	91
Акліматизація до спеки та висоти під час тренування	78	Налаштування альтиметра.....	91
Призупинення та відновлення функції «Статус тренування»....	79	Калібрування барометричного альтиметра	91
Додавання мінівіджета цінного паперу	79	Налаштування барометра	91
Використання Jet Lag Adviser	79	Калібрування барометра	92
		Бездротові датчики.....	92
		Сполучення з бездротовими датчиками.....	94
		Темп бігу та відстань HRM-Pro	95

Поради щодо запису темпу бігу та відстані.....	95	Функції з підключенням через телефон.....	108
Динамічні характеристики бігу.....	96	Сполучення смартфона.....	108
Тренування з динамічними характеристиками бігу.....	96	Увімкнення сповіщень Bluetooth.....	108
Поради на випадок відсутності даних про динамічні характеристики бігу.....	97	Перегляд сповіщень.....	108
Потужність під час бігу.....	97	Приємний вхідного телефонного виклику.....	109
Налаштування потужності під час бігу.....	97	Відповідь на текстове повідомлення.....	109
Використання елементів керування камерою Varia.....	98	Керування сповіщеннями.....	109
Дистанційне керування inReach.....	98	Скасування підключення телефона на основі технології Bluetooth.....	109
Використання пульту дистанційного керування inReach.....	98	Увімкнення та вимкнення оповіщень про підключення телефона.....	110
Дистанційне керування VIRB.....	98	Голосові підказки під час заняття... ..	110
Керування екшн-камерою VIRB.....	99	Функції з підключенням через Wi-Fi.....	110
Управління екшн-камерою VIRB під час заняття.....	99	Підключення до мережі Wi-Fi.....	111
Налаштування розташування лазера Xero.....	100	Застосунки телефона та комп'ютера... ..	111
Мапа.....	100	Garmin Connect.....	111
Перегляд мапи.....	100	Використання застосунку Garmin Connect.....	112
Збереження місцеположення та навігація до місцеположення на мапі ...	101	Оновлення програмного забезпечення за допомогою застосунку Garmin Connect.....	112
Навігація за допомогою функції «Навколо мене».....	102	Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	112
Налаштування мапи.....	102	Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express.....	112
Керування мапами.....	103	Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну.....	113
Завантаження мап з підпискою Outdoor Maps+.....	103	Контент Connect IQ.....	113
Завантаження мап TopoActive.....	103	Завантаження функцій Connect IQ.....	113
Видалення мап.....	104	Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера.....	113
Тема мапи.....	104	Garmin Explore™.....	113
Налаштування морських мап.....	104	Застосунок Garmin Golf.....	113
Відображення та приховування картографічних даних.....	104	Профіль користувача.....	114
Музика.....	105	Налаштування профілю користувача... ..	114
З'єднання зі сторонніми джерелами.....	105	Налаштування статі.....	114
Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього джерела.....	105	Перегляд фітнес-віку.....	114
Завантаження особистих аудіоматеріалів.....	106	Інформація про зони частоти пульсу	114
Прослуховування музики.....	106	Спортивні цілі.....	114
Керування відтворенням музики.....	107	Налаштування зон частоти пульсу	115
Підключення навушників Bluetooth.....	107	Встановлення зон частоти пульсу за допомогою годинника.....	115
Зміна режиму звуку.....	107	Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу.....	116
Можливості підкл.....	107	Налаштування зон потужності.....	116

Автоматичне визначення показників тренування 117

Функції відстеження та безпеки 117

Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях 117

Додавання контактів 118

Увімкнення та вимкнення реєстрації подій 118

Запит про допомогу 119

Початок сеансу GroupTrack 119

Поради для сеансів GroupTrack 120

Налаштування GroupTrack 120

Налаштування відображення даних про здоров'я та самопочуття 120

Автопідбір цілі 120

Нагадування про рух 121

Час інтенсивної активності 121

Підрахунок часу інтенсивної активності 121

Моніторинг сну 121

Використання функції автоматичного відстеження сну 121

Навігація 122

Перегляд та редагування збережених місцеположень 122

Збереження місцеположення по подвійній сітці 122

Встановлення орієнтира для навігації 122

Навігація до пункту призначення 123

Навігація до об'єкта 123

Навігація до початкової точки збереженого заняття 124

Навігація до початкової точки під час заняття 124

Перегляд інструкцій до маршруту 125

Навігація за допомогою функції «Зафіксувати напрямок» 125

Створення мітки «Людина за бортом» і навігація до позначеного місцеположення 125

Зупинення навігації 125

Дистанції 125

Створення дистанції на пристрої та слідування нею 126

Створення дистанції туди й назад 126

Створення дистанції в Garmin Connect 126

Надсилання дистанції на пристрій 127

Перегляд або зміна відомостей про дистанції 127

Проекція маршрутної точки 127

Налаштування навігації 128

Налаштування екранів даних про навігацію 128

Налаштування індикатора курсу 128

Налаштування навігаційних оповіщень 128

Налаштування диспетчера живлення 128

Налаштування функції енергозбереження 129

Зміна режиму енергоспоживання 129

Налаштування режиму енергоспоживання 129

Відновлення режиму енергоспоживання 130

Налаштування системи 130

Налаштування часу 131

Встановлення оповіщень про час 131

Синхронізація часу 131

Зміна налаштувань екрана 132

Налаштування режиму сну 132

Налаштування гарячих клавіш 132

Зміна одиниць вимірювання 132

Перегляд інформації про пристрій 133

Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка) 133

Інформація про пристрій 133

Заряджання годинника 133

Заряджання від сонячної енергії 134

Поради щодо заряджання від сонячної енергії 134

Технічні характеристики 134

Відомості про акумулятор 135

Догляд за пристроєм 136

Очищення годинника 136

Очищення шкіряних ремінців 136

Заміна ремінців QuickFit® 137

Регулювання металевого браслета для годинника 137

Керування даними 137

Видалення файлів 137

Усунення несправностей..... 138

Оновлення продукту 138

Додаткова інформація 138

На пристрої встановлено невідповідну мову 138

Чи сумісний годинник з моїм телефоном?..... 138

Не вдається під'єднати телефон до годинника 138

Чи можливо використовувати датчик Bluetooth із годинником? 139

Не вдається під'єднати навушники до годинника 139

Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне 139

Перезапуск годинника 139

Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням 140

Поради щодо збільшення часу роботи батареї..... 140

Встановлення зв'язку із супутниками ..140

Покращення прийому сигналів GPS .141

Неточне відображення даних про температуру 141

Відстеження активності..... 141

Сумніви у точності відображуваної кількості пройдених кроків..... 141

Число пройдених кроків, що відображається на годиннику, не співпадає з числом кроків, що вказується в моєму обліковому записі Garmin Connect..... 141

Число пройдених поверхів відображається некоректно 142

Застосунок 142

Поля даних 142

Кольорові індикатори та динамічні характеристики бігу..... 158

Розподіл часу контакту з землею 159

Дані про вертикальне коливання та вертикальне співвідношення 160

Стандартні рейтинги VO2 Max. 161

Норми функціональної порогової потужності..... 162

Розмір та окружність колеса 162

Умовні позначення 162

Вступ

⚠ ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про продукт*, який знаходиться в упаковці виробу.

Перед виконанням будь-якої програми занять або внесенням до неї змін проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Початок роботи

При першому використанні необхідно налаштувати годинник і ознайомитися з його основними функціями. Для цього рекомендується виконати наведені нижче дії.

- 1 Натисніть **LIGHT**, щоб увімкнути годинник (*Загальна інформація про пристрій*, стор. 1).
- 2 Виконуйте наведені на екрані інструкції для завершення початкової установки.
Під час початкового налаштування можна виконати сполучення годинника зі смартфоном для отримання сповіщень, синхронізації занять та багато чого іншого (*Сполучення смартфона*, стор. 108).
- 3 Зарядіть пристрій (*Зарядження годинника*, стор. 133).
- 4 Почніть виконувати заняття (*Початок заняття*, стор. 6).

Загальна інформація про пристрій



① Сенсорний екран

- Торкніться екрана, щоб виділити опцію в меню.
- Натисніть та утримуйте області з даними на циферблаті, щоб відкрити відповідний мінівіджет або функцію.

ПРИМІТКА. Ця функція підтримується не на всіх циферблатах.

- Щоб прокрутити стрічку мінівіджетів і меню, проведіть пальцем вгору або вниз по екрану.
- Щоб перейти до попереднього екрана, проведіть пальцем вправо.
- Прикладіть долоню до екрана, щоб повернутися до циферблата годинника і знизити яскравість екрана.

② LIGHT

- Натисніть, щоб увімкнути пристрій.
- Натисніть, щоб увімкнути або вимкнути підсвічування.
- Щоб увімкнути ліхтарик, швидко натисніть кнопку двічі.
- Утримуйте, щоб переглянути меню елементів керування.

③ UP-MENU

- Натисніть, щоб прокрутити стрічку мінівіджетів і меню.
- Утримуйте, щоб переглянути меню.

④ DOWN

- Натисніть, щоб прокрутити стрічку мінівіджетів і меню.
- Утримуйте, щоб переглянути елементи керування відтворенням музики з будь-якого екрана.


⑤ START-STOP

- Натисніть, щоб виділити опцію в меню.
- Натисніть, щоб переглянути список занять, а також для запуску або припинення заняття.

⑥ BACK-LAP

- Натисніть, щоб перейти до попереднього екрана.
- Натисніть для запису кола, відпочинку або переходу під час мультитренування.
- Утримуйте, щоб переглянути циферблат з будь-якого екрана.

Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана

- Утримуючи кнопку **DOWN**, натисніть кнопку **START**.
- Утримуючи кнопку **LIGHT**, виберіть .
- Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Система > Сенсорний екран**, а потім виберіть опцію.

Використання годинника

- Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**, щоб переглянути меню елементів керування (*Керування, стор. 80*).
Меню елементів керування забезпечує швидкий доступ до часто використовуваних функцій, таких як увімкнення режиму «Не турбувати», збереження місцеположення, а також вимкнення годинника.
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб прокрутити стрічку мінівіджетів (*Мінівіджети, стор. 58*).
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START** для запуску заняття або щоб відкрити застосунок (*Заняття та застосунки, стор. 6*).
- Натисніть та утримуйте **MENU**, щоб змінити циферблат (*Налаштування циферблата, стор. 56*), налаштувати параметри (*Налаштування системи, стор. 130*), виконати сполучення з бездротовими датчиками (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*) та багато іншого.

Годинник

Встановлення будильника

Можливо встановити кілька будильників.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > СИГНАЛИ > Додати сигнал**.
- 3 Введіть час спрацювання будильника.

Зміна будильника

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > СИГНАЛИ > Правка**.
- 3 Виберіть сигнал.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Стан**, щоб увімкнути або вимкнути будильник.
 - Щоб змінити час будильника, виберіть **Час**.
 - Щоб встановити регулярно повторюваний сигнал будильника, виберіть **Повторення**, а потім виберіть час повторення сигналу.
 - Щоб вибрати тип сповіщення про сигнал, виберіть **Звук та вібрація**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути підсвічування під час спрацювання будильника, виберіть **Підсвічування**.
 - Щоб вибрати опис будильника, виберіть **Мітка**.
 - Щоб видалити сигнал, натисніть **Видалити**.

Запуск таймера зворотного відліку

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > ТАЙМЕРИ**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб встановити й зберегти таймер зворотного відліку вперше, натисніть кнопку **MENU** та виберіть **Зберегти таймер**.
 - Щоб встановити й зберегти додаткові таймери зворотного відліку, виберіть **Додати таймер** і введіть час.
 - Щоб встановити таймер зворотного відліку без збереження, виберіть **Швидк. таймер** і введіть час.
- 4 За потреби натисніть **MENU** й виберіть потрібну опцію:
 - Виберіть **Час**, щоб змінити налаштування часу.
 - Виберіть **Перезапустити > Увімкнено**, щоб забезпечити автоматичний перезапуск таймера після закінчення часу.
 - Натисніть **Звук та вібрація**, щоб вибрати тип сповіщення.
- 5 Натисніть **START**, щоб запустити таймер.

Видалення таймера

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > ТАЙМЕРИ > Правка**.
- 3 Виберіть таймер.
- 4 Виберіть **Видалити**.

Використання секундоміра

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > СЕКУНДОМІР**.
- 3 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер.
- 4 Для запуску таймера кола ①, натисніть **LAP**.



Секундомір ② продовжить відлічувати підсумковий час.

- 5 Для зупинки обох таймерів натисніть кнопку **STOP**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Для скидання обох таймерів натисніть кнопку **DOWN**.
 - Для збереження часу за секундоміром як заняття натисніть **MENU** і виберіть **Зберегти заняття**.
 - Щоб скинути всі таймери та закрити вікно секундоміра, натисніть **MENU** та виберіть **Готово**.
 - Для перегляду таймерів кола натисніть **MENU** і виберіть **Огляд**.
ПРИМІТКА. Функція **Огляд** відображається, лише якщо було пройдено кілька кіл.
 - Щоб повернутися на циферблат годинника без скидання таймерів, натисніть кнопку **MENU** і виберіть **Перейти до циферблата**.
 - Щоб увімкнути або вимкнути запис кіл, натисніть кнопку **MENU** і кнопку **Lap**.

Додавання додаткових часових поясів

Поточний час у додаткових часових поясах можна відобразити на мінівіджеті додаткових часових поясів. Можливо додати до чотирьох додаткових часових поясів.

ПРИМІТКА. Можливо, вам потрібно буде додати мінівіджет до стрічки мінівіджетів (*Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 62*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > АЛЪТ. ЧАС. ПОЯСИ > Дод. ал. час. пояс**.
- 3 Виберіть часовий пояс.
- 4 За необхідності перейменуйте часовий пояс.

Зміна додаткового часового поясу

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник > АЛЪТ. ЧАС. ПОЯСИ > Правка**.
- 3 Виберіть часовий пояс.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб ввести власну назву для часового поясу, виберіть **Перейменувати зону**.
 - Щоб змінити часовий пояс, виберіть **Змінити зону**.
 - Щоб змінити розташування часового поясу в мінівіджеті, виберіть **Перевпорядкувати часові пояси**.
 - Щоб видалити часовий пояс, виберіть **Видалити зону**.

Заняття та застосунки


Годинник можна використовувати для занять усередині приміщень, на відкритому повітрі, спортивних вправ та занять фітнесом. Після початку заняття годинник відображає та записує дані з датчика. Ви можете створити користувацькі заняття або нові заняття на основі занять за замовчуванням (*Створення користувацького заняття, стор. 35*). Після завершення занять ви можете зберегти їх та поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect™.

Крім того, на годинник можна встановити заняття та застосунки Connect IQ™ за допомогою застосунку Connect IQ (*Контент Connect IQ, стор. 113*).

Для отримання додаткової інформації про відстеження активності та точність показників фізичної форми перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.

Початок заняття

Якщо потрібно, на початку заняття GPS вмикається автоматично.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Якщо це ваше перше заняття, встановіть прапорець поруч із кожним заняттям, яке потрібно додати до Уподобань, та виберіть **Готово**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть заняття з Уподобань.
 - Натисніть , а потім виберіть заняття з розширеного списку занять.
- 4 Якщо для заняття потрібні сигнали GPS, вийдіть на вулицю, щоб забезпечити безперешкодний огляд неба, і дочекайтеся готовності годинника.

Годинник буде готовий до роботи після визначення частоти пульсу, потім він отримує сигнали GPS (за необхідності) і встановлює підключення з бездротовими датчиками (за необхідності).
- 5 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.

Годинник виконує запис даних заняття, лише коли таймер увімкнено.

Поради щодо запису занять

- Зарядіть годинник перед заняттям (*Зарядження годинника, стор. 133*).
- Натисніть кнопку **LAP** для запису кіл, запуску нового підходу або пози, переходу до наступного етапу тренування.
- Для перегляду додаткових екранів даних використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- Щоб переглянути додаткові екрани даних, проведіть пальцем по екрану вгору або вниз.
 - Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** та виберіть **Режим потужності**, щоб скористатися потрібним режимом живлення для продовження автономної роботи (*Налаштування режиму енергоспоживання, стор. 129*).

Зупинка заняття

1 Натисніть **STOP**.

2 Виберіть один з варіантів:

- Щоб відновити роботу, виберіть **Відновити**.
- Щоб зберегти заняття й переглянути відомості, виберіть **Зберегти**, натисніть кнопку **START** і виберіть опцію.

ПРИМІТКА. Після збереження заняття ви можете ввести дані про оцінку власного стану (*Оцінка заняття, стор. 7*).

- Щоб призупинити заняття й відновити його пізніше, виберіть **Заверш. пізніше**.
- Щоб позначити коло дистанції, виберіть **Коло**.

Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **Назад до початку > TracBack**.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- Щоб повернутися до початкової точки заняття найкоротшим маршрутом, виберіть **Назад до початку > Маршрут**.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- Щоб виміряти різницю між частотою пульсу в кінці заняття та частотою пульсу через дві хвилини, виберіть **ЧП відновл.** і зачекайте, доки таймер відраховує час.
- Щоб видалити заняття, виберіть **Скасувати**.

ПРИМІТКА. Після зупинки заняття годинник автоматично зберігає його через 30 хвилин.

Оцінка заняття

Перш ніж ви зможете оцінювати заняття, вам необхідно включити параметр оцінки власного стану на годиннику *fēnix* (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

1 Після завершення заняття виберіть **Зберегти** (*Зупинка заняття, стор. 7*).

2 Виберіть число, яке відповідає вашим зусиллям.

ПРИМІТКА. Можна вибрати **»»**, щоб пропустити оцінку власного стану.

3 Виберіть варіант, який відповідає вашим відчуттям під час заняття.

З оцінками стану можна ознайомитись у застосунку Garmin Connect.

Біг

Біг на стадіоні

Перед початком забігу на стадіоні переконайтеся, що ви біжите стандартним треком довжиною 400 м. Можна використовувати заняття «Біг на стадіоні» для запису даних про біг на стадіоні, включаючи відстань у метрах і розбивку по колах.

- 1 Вийдіть на трек.
- 2 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 3 Виберіть **Біг на стад.**
- 4 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 5 Якщо ви біжите по 1-й доріжці, перейдіть до кроку 11.
- 6 Натисніть **MENU**.
- 7 Виберіть налаштування заняття.
- 8 Виберіть **Номер доріжки**.
- 9 Виберіть номер доріжки.
- 10 Натисніть кнопку **BACK** два рази, щоб повернутися на екран таймера заняття.
- 11 Натисніть кнопку **START**.
- 12 Біжіть по треку.

Після того як ви пробіжите 3 кола, годинник запише розміри треку і відкалібрує відстань.

- 13 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Поради щодо запису бігу на стадіоні

- Дочекайтеся, доки індикатор стану GPS не засвітиться зеленим, перш ніж розпочати біг на стадіоні.
- Під час першої пробіжки на незнайомому стадіоні пробіжіть щонайменше 3 кола для калібрування дистанції забігу.
Щоб завершити коло, пробіжіть трохи далі початкової точки.
- Біжіть кожне коло по одній й тій самій доріжці.
ПРИМІТКА. За замовчуванням відстань Auto Lap® становить 1600 м або 4 кола стадіону.
- Якщо ви біжите не по 1-й доріжці, встановіть номер доріжки в налаштуваннях заняття.

Віртуальна пробіжка

Ви можете з'єднати годинник із сумісним стороннім додатком для передачі даних про темп, частоту пульсу або частоту кроків.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Вірт. проб.**
- 3 На планшеті, ноутбучі або смартфоні відкрийте застосунок Zwift™ або інший застосунок для віртуальних тренувань.
- 4 Виконайте вказівки на екрані, щоб почати забіг і виконати сполучення пристроїв.
- 5 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 6 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Калібрування відстані для бігової доріжки

Для більш точного запису відстані під час заняття на біговій доріжці можна виконати калібрування відстані для бігової доріжки після пробігу на відстань не менше 1,5 км (1 миля). При використанні різних бігових доріжок калібрування відстані для кожної бігової доріжки можна виконати вручну або після кожного заняття на біговій доріжці.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття, стор. 6*).
- 2 Продовжуйте заняття на біговій доріжці, поки годинник не зареєструє відстань не менше 1,5 км (1 милі).
- 3 Завершивши заняття, натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити таймер заняття.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб здійснити калібрування відстані для бігової доріжки вперше, виберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує завершити калібрування на біговій доріжці.
 - Щоб виконати повторне калібрування відстані для бігової доріжки після першого калібрування, виберіть **Калібр. та збереж. > Так**.
- 5 Перевірте пройдену відстань на дисплеї бігової доріжки та введіть цю відстань на годиннику.

Запис бігу на надмарафонські дистанції

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Біг на над. дис.**
- 3 Натисніть **START** для запуску таймера заняття.
- 4 Почніть бігти.
- 5 Натисніть **LAP**, щоб записати коло й запустити таймер відпочинку.
ПРИМІТКА. Можна налаштувати дію кнопки Lap на запис кола й запуск таймера відпочинку, тільки на запуск таймера відпочинку або тільки на запис кола (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).
- 6 Після відпочинку натисніть **LAP**, щоб відновити забіг.
- 7 Для перегляду додаткових сторінок даних використовуйте кнопку **UP** або **DOWN** (необов'язково).
- 8 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Плавання

СПОВІЩЕННЯ

Цей пристрій призначений для плавання на поверхні. Занурення з пристроєм під час підводного плавання з аквалангом може призвести до його пошкодження й анулювання гарантії.

ПРИМІТКА. На годиннику включено функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті для занять плаванням. Годинник також сумісний з аксесуарами HRM-Pro™, HRM-Swim™ та HRM-Tri™. Якщо одночасно доступні дані вимірювання пульсу на зап'ясті та дані з нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про частоту пульсу з нагрудного пульсометра.

Терміни з плавання

Ділянка: один заплив у басейні.

Інтервал: одна чи кілька послідовних ділянок. Новий інтервал розпочинається після відпочинку.

Гребки: гребки рахуються щоразу, коли рука, на яку одягнений годинник, завершує повний цикл.

Бал Swolf: бали SWOLF являють собою суму часу для однієї ділянки та число гребків для неї. Наприклад, якщо скласти 30 секунд та 15 гребків, отримуємо бал Swolf, що дорівнює 45. На відкритій воді Swolf враховується на ділянках понад 25 метрів. Swolf — це значення ефективності тренувань у басейні і, як у гольфі, нижче значення є кращим показником.

Критична швидкість плавання (КШП): ваша КШП — це теоретична швидкість, яку ви можете підтримувати постійно, не виснажуючи сили. Ви можете використовувати КШП для контролю темпу під час тренування та спостереження за покращеннями.

Типи гребків

Визначення типу гребків підтримується лише при плаванні в басейні. Тип гребків визначається наприкінці ділянки. Типи гребків з'являються у вашій історії занять плаванням і в обліковому записі Garmin Connect. Тип гребка також можна вказати в одному з полів даних користувача ([Налаштування екранів даних, стор. 35](#)).

Вільний стиль	Вільний стиль
Назад	На спині
Брас	Брас
Батерфляй	Батерфляй
Змішаний стиль	Більше одного типу гребків в інтервалі
Вправа	Використовується з функцією запису вправ (Тренування з журналом вправ, стор. 11)

Поради щодо занять плаванням

- Кнопка **LAP** використовується для реєстрації інтервалів під час плавання у відкритій воді.
- Перш ніж розпочати плавання в басейні, виконайте вказівки на екрані, щоб вибрати розмір басейну, або введіть розмір вручну.
Годинник вимірює і реєструє відстань по пройдених ділянках басейну. Для відображення точної відстані розмір басейну має бути вказаний правильно. При наступному запуску запливу в басейні годинник використовує розмір цього басейну. Щоб змінити розмір басейну, натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть параметри заняття і виберіть **Розмір басейну**.
- Для отримання точних результатів пропливіть всю довжину басейну та використовуйте один вид гребків протягом усієї довжини. Встановіть таймер заняття на паузу під час відпочинку.
- Натисніть кнопку **LAP** для запису відпочинку під час плавання в басейні ([Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, стор. 11](#)).
Годинник автоматично реєструє відстані й інтервали під час плавання в басейні.
- Щоб допомогти годинникам підрахувати відстань, зробіть сильний поштовх від стіни та плавний рух перед першим гребком.
- Під час виконання вправ необхідно або зупинити таймер заняття, або використовувати функцію запису вправ ([Тренування з журналом вправ, стор. 11](#)).

Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну

ПРИМІТКА. Під час відпочинку дані плавання не записуються. Щоб переглянути інші екрани даних, натисніть кнопку UP або DOWN.

Функція автоматичної паузи підтримується лише у басейні. Годинник автоматично визначає, коли ви відпочиваєте, і з'являється екран очікування. Якщо ви відпочиваєте більше 15 секунд, годинник автоматично створює інтервал відпочинку. Після відновлення плавання годинник автоматично починає новий інтервал плавання. Функцію автоматичної паузи можна ввімкнути у параметрах заняття (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).

ПОРАДА. Для найкращої роботи функції автоматичної паузи мінімізуйте рухи рук під час відпочинку.

Під час заняття плаванням у басейні або у відкритій воді можна вручну відзначити інтервал відпочинку, натиснувши LAP.

Тренування з журналом вправ

Функція журналу вправ підтримується лише у басейні. Можна використовувати журнал вправ, щоб вручну записувати вправи для ніг, запливи з однією рукою та будь-які інші навантаження, яких немає серед чотирьох видів гребків.

- 1 Щоб відкрити екран журналу вправ під час плавання в басейні, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **LAP**, щоб запустити таймер вправи.
- 3 Після завершення інтервалу тренування натисніть кнопку **LAP**.
Таймер вправи зупиниться, але таймер тренування продовжить запис загальної тривалості заняття.
- 4 Вкажіть дистанцію завершеної вправи.
Збільшення дистанції розраховується на основі довжини басейну, зазначеного у профілі занять.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть кнопку **LAP**, щоб розпочати новий інтервал вправи.
 - Щоб розпочати інтервал запливу, натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для переходу до екранів тренування в басейні.

Мультиспорт

Тріатлоністи, дуатлоністи й учасники інших мультитренувань можуть скористатися перевагою режиму «Мультиспорт», наприклад використовувати Тріатлон або Крос/заплив. У режимі «Мультиспорт» можна переходити між типами діяльності та продовжувати переглядати показники загального часу. Наприклад, можна перемикатися між їздом на велосипеді та бігом і переглянути загальний час для заїзду та бігу протягом усього мультитренування.

Ви можете налаштувати мультитренування відповідно до ваших вимог або використовувати режим «Тріатлон» за замовчуванням, налаштований для стандартного тріатлону.

Заняття триатлоном

Беручи участь у триатлоні, можна використовувати заняття триатлоном для швидкого переходу до кожного сегменту змагань, реєстрації часу кожного сегменту та збереження заняття.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Триатлон**.
- 3 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 4 Натискайте **LAP** на початку та в кінці кожного сегменту триатлону.
Якщо функцію переходу увімкнено за замовчуванням, час переходу записується окремо від часу заняття. Функцію переходу між сегментами можна увімкнути або вимкнути у налаштуваннях заняття триатлоном. Якщо переходи вимкнені, натисніть LAP для зміни виду спорту.
- 5 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Створення мультитренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Додати > Мультитр**.
- 3 Виберіть тип мультитренування або введіть власне ім'я.
До імен занять, що дублюються, додається номер. Наприклад, «Триатлон(2)».
- 4 Виберіть два або більше занять.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть параметр, щоб змінити певні налаштування режиму енергоспоживання. Наприклад, можна вибрати, чи вмикати переходи.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти й використовувати мультитренування.
- 6 Виберіть **Так**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

Заняття в приміщенні

Годинник можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад, для занять на біговій доріжці або велотренажері. Для занять у приміщенні функцію GPS вимкнено (*Налаштування занять та застосунків*, стор. 36).

Під час бігу або ходьби з відключеною функцією GPS показники швидкості та відстані розраховуються за допомогою акселерометра годинника. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість та відстань підвищується після кількох занять бігом або ходьбою поза приміщенням із використанням GPS.

ПОРАДА. Якщо користувач тримається за поручні під час занять на біговій доріжці, точність знижується.

У разі відключення функції GPS під час велотренувань дані про швидкість та відстань будуть недоступні, якщо не використовується додатковий датчик, що забезпечує передачу даних про швидкість та відстань на годинник (наприклад, датчик швидкості або частоти обертання педалей).

Health Snapshot™

Функція Health Snapshot показує заняття на вашому годиннику і записує значення декількох ключових показників стану за дві хвилини, коли ви не рухаєтесь. Вона дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник записує такі значення, як середня частота пульсу, рівень стресу та частота дихання.

Запис силових тренувань

Передбачено можливість запису підходів під час силових тренувань. Підхід складається з кількох повторень однієї вправи.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.

2 Виберіть **Сил. трен.**

3 Виберіть тренування.

4 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути список етапів тренування (необов'язково).

ПОРАДА. Під час перегляду етапів тренування можна натиснути кнопку **START**, а потім натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути анімацію вибраної вправи (якщо доступно).

5 Після завершення перегляду етапів тренування натисніть кнопку **START** і виберіть **Почати тренування**.

6 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть **Почати трен.**

7 Почніть виконання першого підходу.

Годинник забезпечує підрахунок повторень. Кількість повторень відображається після виконання щонайменше чотирьох повторень.

ПОРАДА. Годинник може виконувати підрахунок повторень лише однієї вправи для кожного підходу. Якщо ви хочете виконати іншу вправу, спочатку слід завершити поточний підхід та розпочати новий.

8 Натисніть кнопку **LAP**, щоб завершити підхід і перейти до наступної вправи (якщо доступно).

На годиннику відображається загальна кількість повторень у підході.

9 За потреби натисніть **UP** або **DOWN**, щоб змінити кількість повторень.

ПОРАДА. Також можна додати використану вагу для підходу.

10 За потреби натисніть **LAP** після відпочинку для початку наступного підходу.

11 Повторіть для кожного підходу силового тренування до завершення заняття.

12 Після завершення останнього підходу натисніть **START** і виберіть **Зупин. трен.**

13 Виберіть **Зберегти**.

Запис заняття ВІІТ

Для запису високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) можна використовувати спеціальні таймери.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **ВІІТ**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Вільне тренування** для запису вільного заняття ВІІТ.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > AMRAP** для запису якомога більшої кількості підходів у встановлений період часу.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > EMOM**, щоб записати задану кількість вправ щохвилини протягом кожної хвилини.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Табата**, щоб перемикатися між 20-секундними інтервалами максимального зусилля з 10-секундною перервою.
 - Виберіть **Таймери ВІІТ > Введення вручну**, щоб встановити час на вправу, час відпочинку, кількість вправ і підходів.
 - Виберіть **Тренування**, щоб виконати збережене тренування.
- 4 За необхідності дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Натисніть **START**, щоб розпочати перший підхід.
Годинник відображає таймер зворотного відліку й поточну частоту пульсу.
- 6 За необхідності натисніть **LAP**, щоб вручну перейти до наступного підходу або відпочинку.
- 7 Завершивши заняття, натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити таймер заняття.
- 8 Виберіть **Зберегти**.

Використання велотренажера

Перед використанням сумісного велотренажера необхідно виконати сполучення велотренажера з годинником за допомогою технології ANT+® ([Сполучення з бездротовими датчиками](#), стор. 94).

Ви можете використовувати годинник разом з велотренажером, щоб імітувати опір під час тренувань, заїздів та проходження дистанцій. При використанні велотренажера GPS вимикається автоматично.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Велотренажер**.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Парам. розумного трен.**
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Фрірайд**, щоб розпочати заїзд.
 - Виберіть **Слідувати тренуванню**, щоб виконати збережене тренування ([Тренування](#), стор. 44).
 - Виберіть **Йти за курсом**, щоб пройти збережену дистанцію ([Дистанції](#), стор. 125).
 - Виберіть **Налаштування потужності**, щоб вказати цільове значення потужності.
 - Виберіть **Установка ухилу**, щоб вказати модельований ухил.
 - Виберіть **Встановлення опору**, щоб встановити силу опору на тренажері.
- 6 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
Велотренажер збільшує чи зменшує опір залежно від інформації про висоту під час подолання дистанції чи виконання заїзду.

Скелелазіння

Запис заняття скелелазінням у приміщенні

Ви можете записувати траси під час скелелазіння у приміщенні. Траса — це маршрут по стіні для скелелазіння у приміщенні.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.

2 Виберіть **Скел. у прим.**

3 Виберіть **Так**, щоб записати статистику траси.

4 Виберіть систему категорій складності.

ПРИМІТКА. При наступному запуску заняття скелелазанням у приміщенні пристрій використовує цю систему категорій складності. Щоб змінити систему категорій складності, натисніть та утримуйте кнопку MENU, виберіть параметри заняття й виберіть Система оцінок.

5 Виберіть рівень складності для траси.

6 Натисніть **START**.

7 Почніть проходження першої траси.

ПРИМІТКА. Коли таймер траси працює, пристрій автоматично блокує кнопки, щоб запобігти їх випадковому натисканню. Годинник можна розблокувати, натиснувши й утримуючи будь-яку кнопку.

8 Спускайтеся на землю після завершення траси.

Таймер відпочинку запускається автоматично, коли ви перебуваєте на землі.

ПРИМІТКА. За необхідності можна натиснути кнопку LAP для завершення траси.

9 Виберіть один з варіантів:

- Щоб зберегти пройдену трасу, виберіть **Завершені**.
- Щоб зберегти непройдену трасу, виберіть **Випробувана**.
- Щоб видалити трасу, виберіть **Скасувати**.

10 Введіть кількість падінь на трасі.

11 Після відпочинку натисніть **LAP**, щоб розпочати наступну трасу.

12 Повторюйте цю процедуру для кожної траси до завершення заняття.

13 Натисніть **STOP**.

14 Виберіть **Зберегти**.

Запис заняття боулдерингом

Ви можете записувати траси під час заняття боулдерингом. Траса — це маршрут підйому валуном або невеликою скелею.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Боулдеринг**.
- 3 Виберіть систему категорій складності.
ПРИМІТКА. При наступному запуску заняття боулдерингом годинник використовує цю систему категорій складності. Щоб змінити систему категорій складності, натисніть та утримуйте кнопку MENU, виберіть параметри заняття й виберіть Система оцінок.
- 4 Виберіть рівень складності для траси.
- 5 Натисніть **START**, щоб запустити таймер траси.
- 6 Почніть проходження першої траси.
- 7 Натисніть **LAP**, щоб завершити трасу.
- 8 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб зберегти пройдену трасу, виберіть **Завершені**.
 - Щоб зберегти непройдену трасу, виберіть **Випробувана**.
 - Щоб видалити трасу, виберіть **Скасувати**.
- 9 Після відпочинку натисніть **LAP**, щоб розпочати наступну трасу.
- 10 Повторюйте цю процедуру для кожної траси до завершення заняття.
- 11 Після завершення останньої траси натисніть **STOP**, щоб зупинити таймер траси.
- 12 Виберіть **Зберегти**.

Запуск режиму GPS-трекера

Для збільшення часу роботи від батареї під час запису активності протягом кількох днів можна використовувати **Експедиція**.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Експедиція**.
- 3 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
Пристрій переходить у режим зниженого енергоспоживання і реєструє точки GPS-треку один раз на годину. Для максимального збільшення часу роботи від батареї пристрій вимикає всі датчики й аксесуари, у тому числі підключення до смартфона.

Запис точки треку вручну

У режимі GPS-трекера точки треку автоматично записуються на основі вибраного інтервалу запису. Ви можете записати точку треку вручну у будь-який час.

- 1 У режимі GPS-трекера натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Додати точку**.

Перегляд відомостей про точки треку

- 1 У режимі GPS-трекера натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Перегляд точок**.
- 3 Виберіть точку треку зі списку.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб розпочати навігацію до вибраної точки треку, натисніть **Йти до**.
 - Щоб переглянути додаткову інформацію про точку треку, виберіть **Відомості**.

Полювання

Ви можете зберігати місцеположення, актуальні для ваших занять полюванням, і переглядати мапу збережених місць. Під час полювання пристрій використовує режим GNSS, який дозволяє продовжити термін служби батареї.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Полювання**.
- 3 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть **Почати полювання**.
- 4 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть потрібний варіант.
 - Щоб повернутися до початкової точки заняття, виберіть **Назад до початку** й виберіть потрібний варіант.
 - Для збереження місцеположення виберіть **Зберегти місцепол.**
 - Щоб переглянути місцеположення, збережені під час поточного полювання, виберіть **Місця для полювання**.
 - Щоб переглянути всі раніше збережені місцеположення, виберіть **Збережені місцеположення**.
 - Щоб почати навігацію до пункту призначення, виберіть **Навігація**, а потім виберіть потрібну опцію.
- 5 Після завершення полювання натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Завершення полювання**.

Заняття на воді

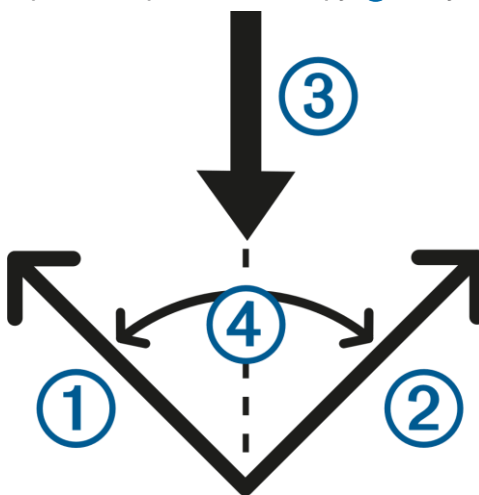
Вітрильне

Допомога при зміні галсу

⚠ УВАГА

Щоб визначити курс при використанні функції допомоги при зміні галсу, на годиннику застосовується курс відносно ґрунту, який визначається за системою GPS. При цьому не враховуються інші фактори, які можуть впливати на напрямок руху судна, такі як течії та припливи/відпливи. Ви несете відповідальність за безпеку під час навігації та належне керування судном.

Під час плавання або перегонів під вітрилом функція допомоги при зміні галсу полегшує визначення руху за вітром або проти вітру. Під час калібрування функції допомоги при зміні галсу на годиннику проводиться вимірювання курсу щодо ґрунту (COG) по лівому ① та правому ② бортам судна, на основі якого розраховується середній напрямок справжнього вітру ③ та кут галсу судна ④.



Ці дані використовуються на годиннику для визначення руху судна за вітром або проти вітру в міру його зміни.

За замовчуванням для функції допомоги при зміні галсу встановлено автоматичний режим. Щоразу при виконанні калібрування курсу відносно ґрунту по лівому або правому борту на годиннику проводиться повторне калібрування для протилежної сторони та напрямку справжнього вітру. Можна змінити налаштування функції допомоги при зміні галсу, встановивши фіксований кут галсу або напрямок справжнього вітру.

Калібрування функції допомоги при зміні галсу

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Вітр. перегони** або **Ходіння під вітрилом**.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб перейти на екран функції допомоги при зміні галсу.
ПРИМІТКА. Можливо, потрібно додати екран допомоги при зміні галсу на екрани даних заняття (*Налаштування екранів даних, стор. 35*).
- 4 Виберіть **START**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб калібрувати по правому борту, виберіть **START**.
 - Щоб калібрувати по лівому борту, виберіть **DOWN**.**ПОРАДА.** Якщо вітер дме з правого боку судна, необхідно виконати калібрування по правому борту. Якщо вітер дме з лівого боку судна, необхідно виконати калібрування по лівому борту.
- 6 Дочекайтеся завершення калібрування функції допомоги при зміні галсу на пристрої.
На дисплеї відображається стрілка, що вказує рух судна за вітром або проти вітру.

Введення фіксованого кута галсу

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Вітр. перегони** або **Ходіння під вітрилом**.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб перейти на екран функції допомоги при зміні галсу.
- 4 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 5 Виберіть **Кут галсу > Кут**.
- 6 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб задати значення.

Введення напрямку справжнього вітру

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Вітр. перегони** або **Ходіння під вітрилом**.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб перейти на екран функції допомоги при зміні галсу.
- 4 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 5 Виберіть **Напрям. справжн. вітру > Фіксоване значення**.
- 6 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб задати значення.

Поради щодо отримання найбільш точного розрахункового значення підйомної сили

Для отримання точного розрахункового значення підйомної сили під час використання функції допомоги при зміні галсу ви можете скористатися такими рекомендаціями. Додаткову інформацію див. у розділах *Введення напрямку справжнього вітру, стор. 18* і *Калібрування функції допомоги при зміні галсу, стор. 18*.

- Введіть фіксований кут галсу і виконайте калібрування по лівому борту.
- Введіть фіксований кут галсу і виконайте калібрування по правому борту.
- Використовуйте функцію **Автоматично** для налаштування кута галсу і виконайте калібрування по лівому та правому борту.

Вітрильні перегони

Цей пристрій може допомогти вам перетнути лінію старту точно в момент початку перегонів. У разі синхронізації гоночного таймера у додатку для вітрильних перегонів з таймером зворотного відліку до офіційного початку перегонів забезпечується оповіщення користувача про наближення старту з інтервалом в одну хвилину. Якщо користувач встановлює лінію старту, пристрій використовує дані GPS, щоб вказати можливість перетину судном лінії старту до, після або точно в момент початку перегонів.

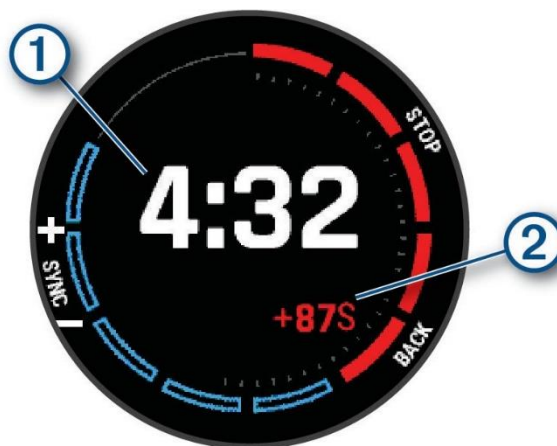
Встановлення лінії старту

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Вітр. перегони**.
- 3 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники.
- 4 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 5 Виберіть **Налашт. лін. старту**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть пункт **Відзначити по лівому борту**, щоб відзначити лінію старту по лівому борту під час проходження повз неї.
 - Виберіть пункт **Відзначити по правому борту**, щоб відзначити лінію старту по правому борту під час проходження повз неї.
 - Виберіть **Відхилення від часу**, щоб увімкнути або вимкнути дані відхилення від часу на екрані даних гоночного таймера.
 - Виберіть **Відст. до поч. точ.** для встановлення відстані до лінії старту, одиниць виміру відстані та довжини вашого судна.

Запуск режиму перегонів

Щоб переглянути відхилення від часу, необхідно встановити лінію старту ([Встановлення лінії старту](#), стор. 19).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Вітр. перегони**.
- 3 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
На дисплеї відобразиться гоночний таймер ① і відхилення від часу ②.



- 4 За необхідності натисніть та утримуйте кнопку **MENU** й виберіть потрібну опцію.
 - Щоб встановити фіксований таймер, виберіть **Час до старту регати > Фіксоване значення** і введіть час.

- Щоб встановити час початку протягом наступних 24 годин, виберіть **Час до старту регати > GPS** і введіть час доби.

5 Натисніть кнопку **START**.

6 Щоб синхронізувати гоночний таймер зі зворотним відліком до офіційного початку гонки, використовуйте кнопки **UP** та **DOWN**.

ПРИМІТКА. Негативне значення відхилення від часу показує, що судно досягне лінії старту після початку гонки. Позитивне значення відхилення від часу вказує, що судно досягне лінії старту раніше початку гонки.

7 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.

Водні види спорту

Перегляд занять водними видами спорту

Годинник записує відомості про кожне заняття водним видом спорту за допомогою функції автоматичного визначення. Ця функція автоматично записує нові заняття на основі руху. Таймер заняття зупиняється, коли ви перестаєте рухатись. Таймер заняття запускається автоматично зі збільшенням швидкості руху. Відомості про заїзд можна переглянути на призупиненому екрані або при активному таймері заняття.

1 Почніть заняття водним видом спорту, наприклад водними лижами.

2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

3 Виберіть **Переглянути заїзди**.

4 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб переглянути відомості про останній або поточний заїзд, а також загальну кількість заїздів.

Екрани заїзду містять час, пройденої відстань, максимальну швидкість та середню швидкість.

Рибна ловля

Риболовля

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.

2 Виберіть **Риболовля**.

3 Натисніть **START > Почати риболовлю**.

4 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть потрібний варіант.

- Щоб додати ще одну рибу до лічильника впійманих риб, виберіть **Реєстрац. вилу**.
- Для збереження місцеположення виберіть **Зберегти місцепол.**
- Щоб встановити інтервальний таймер, час закінчення або нагадування про час закінчення заняття, виберіть **Тайм. риболовлі**.
- Щоб повернутися до початкової точки заняття, виберіть **Назад до початку** й виберіть потрібний варіант.
- Щоб переглянути збережені місцеположення, виберіть **Збережені місцеположення**.
- Щоб почати навігацію до пункту призначення, виберіть **Навігація**, а потім виберіть потрібну опцію.
- Щоб змінити налаштування заняття, виберіть **Налаштування**, а потім виберіть потрібний варіант (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).

5 Після закінчення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Закінч. риболовлю**.

Припливи

Перегляд інформації про припливи

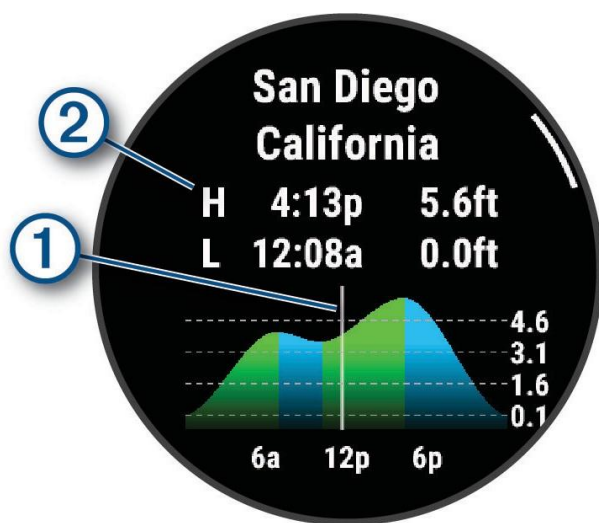


Відомості про припливи/відпливи наведені виключно з інформаційною метою. Ви несете відповідальність за дотримання всіх вказівок, пов'язаних з умовами на воді, і повинні завжди стежити за навколишнім середовищем і керуватися міркуваннями безпеки та здорового глузду під час перебування в морі. Недотримання цієї рекомендації може призвести до травм або смерті.

Можна переглянути інформацію про станції спостереження за припливами, включаючи висоту припливу, а також час наступного припливу та відпливу. Можна зберегти до десяти станцій спостереження за припливами.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Припливи**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб використати поточне місцеположення біля станції спостереження за припливами, виберіть **Додати > Поточне місцеположення**.
 - Щоб вибрати місцеположення на мапі, виберіть **Додати > Використати мапу**.
 - Щоб ввести назву міста, виберіть **Додати > Пошук міста**.
 - Щоб вибрати збережене місцеположення, виберіть **Додати > Збережені місцеположення**.
 - Щоб ввести координати місцеположення, виберіть **Додати > Координати**.

Для поточної дати відображається 24-годинний графік припливів з поточною висотою припливу ① та інформацією про наступні припливи й відпливи ②.



- 4 Натисніть **DOWN**, щоб переглянути інформацію про припливи на найближчі дні.
- 5 Натисніть **START** і виберіть **До уподобань**, щоб встановити це місце як вибрану станцію спостереження за припливами.

Вибрана станція спостереження за припливами відображається у верхній частині списку в застосунку та на мінівіджеті.

Встановлення оповіщень про приплив

- 1 Виберіть збережену станцію спостереження за припливами у застосунку **Припливи**.
- 2 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Налаштування оповіщень**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб встановити звуковий сигнал перед припливом, виберіть **Час до припливу**.
 - Щоб встановити звуковий сигнал перед відпливом, виберіть **Час до відпливу**.

Якір

ОБЕРЕЖНО

Функція якоря – це засіб контролю за оточенням. Він не може запобігти посадці на міліну або зіткненню за всіх обставин. Ви несете відповідальність за безпечне та належне керування судном, за уважне спостереження за навколишнім оточенням, а також за дотримання правил техніки безпеки під час перебування на воді. Недотримання цієї рекомендації може призвести до пошкодження майна, травм або смерті.

Позначка положення якоря

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Якір**.
- 3 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 4 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Віддати якір**.

Налаштування якоря

У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**, виберіть **Якір**, натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть налаштування заняття.

Радіус дрейфу: встановлює допустиму величину зносу під час стоянки на якорі.

Інтервал оновлення: налаштування інтервалу оновлення даних про якір.

Сигнал про якір: увімкнення або вимкнення звукового сигналу, якщо судно виходить за межі радіусу дрейфу.

Тривалість сигналу про якір: дає змогу встановити тривалість сигналу про якір. Коли сигнал про якір увімкнено, то оповіщення з'являється щоразу, коли судно виходить за межі радіусу дрейфу під час дії зазначеного сигналу.

Лижі та зимові види спорту

Ви можете додати заїзди на лижах і сноуборді до свого списку занять ([Налаштування занять та застосунків, стор. 34](#)). Можна налаштувати екрани даних для кожного заняття ([Налаштування екранів даних, стор. 35](#)).

Перегляд лижних спусків

Годинник записує відомості про кожен спуск на гірських лижах або сноуборді за допомогою функції автозаїзду. Ця функція включена за замовчуванням для катання на гірських лижах та сноуборді. Вона автоматично записує нові лижні забіги на основі руху. Таймер заняття припиняє роботу при припиненні спуску або посадці на витяг. Під час руху на витягу відлік часу таймером заняття не проводиться. Щоб перезапустити таймер заняття, почніть спуск. Відомості про забіг можна переглянути на призупиненому екрані або при активному таймері заняття.

- 1 Почніть спуск на лижах чи сноуборді.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Переглянути заїзди**.
- 4 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб переглянути відомості про останній або поточний спуск, а також загальну кількість спусків.

Екрани спуску містять час, пройденої відстань, максимальну швидкість, середню швидкість та загальний спуск.

Запис заняття позатрасовим катанням на лижах чи сноуборді

Заняття позатрасовим катанням на лижах або сноуборді дозволяє перемикатися між режимами відстеження підйомів та спусків, що дає змогу точно відстежувати статистику. Параметр Відстеження режиму можна налаштувати на автоматичне або ручне перемикання між режимами відстеження (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Позатр. лиж.** або **Позатрасове катання на сноуборді**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Якщо ви починаєте займатися на підйомі, виберіть **Сходження**.
 - Якщо ви починаєте займатися на спуску, виберіть **Спуск**.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 5 За необхідності натисніть кнопку **LAP** для перемикання між режимами відстежування підйому та спуску.
- 6 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Дані про потужність під час лижних перегонів

ПРИМІТКА. Аксесуар серії HRM-Pro повинен бути сполучений з годинником fēnix за допомогою технології ANT+.


Ви можете використовувати сумісний годинник fēnix у поєднанні з аксесуаром серії HRM-Pro, щоб в режимі реального часу отримувати інформацію про вашу ефективність під час лижних перегонів. Вихідна потужність вимірюється у ватах. Чинники, що впливають на потужність, включають швидкість, зміни висоти, вітер та стан снігу. Ви можете використовувати вихідну потужність для вимірювання та покращення ефективності вашого катання на лижах.

ПРИМІТКА. Значення потужності при катанні на лижах, як правило, нижче за значення потужності при катанні на велосипеді. Це нормально і відбувається тому, що люди менш ефективні при катанні на лижах, ніж при катанні на велосипеді. Насправді за однакової інтенсивності показники потужності у лижних перегонах зазвичай нижчі на 30–40 %, ніж показники потужності під час велотренувань.

Гольф

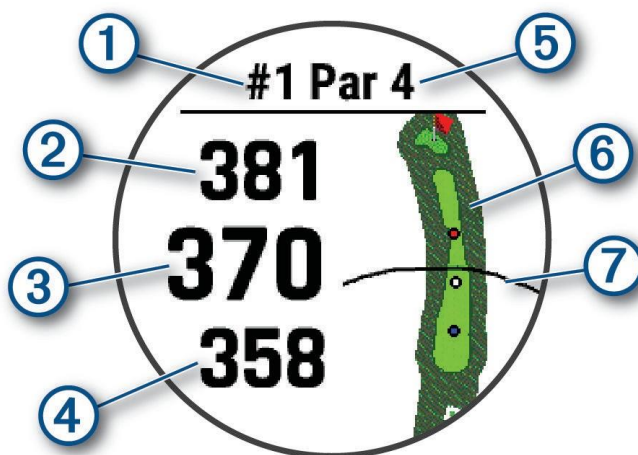
Гра в гольф

Перед грою в гольф необхідно зарядити годинник (*Зарядження годинника, стор. 133*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Гольф**.
Пристрій визначає місцеположення супутників, обчислює ваше місцеположення та вибирає поле, якщо поблизу є лише одне поле.
- 3 Якщо є список гольф-полів, виберіть поле з нього.
- 4 За необхідності задайте дистанцію для драйвера.
- 5 Виберіть , щоб зберегти результат.

6 Виберіть стартовий майданчик.

На дисплеї годинника з'явиться екран з інформацією про лунку.



①	Номер поточної лунки
②	Відстань до задньої частини гріна
③	Відстань до середньої частини гріна
④	Відстань до передньої частини гріна
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта гріна
⑦	Дистанція для драйвера від стартового майданчика

ПРИМІТКА. У результаті зміни розташування прапорців годинник вимірює відстань до передньої, середньої та задньої частини гріна, але не до самого розташування прапорця.

7 Виберіть один з варіантів:

- Торкніться передньої, середньої та задньої частини гріна, щоб переглянути відстань PlaysLike (*Значки відстані PlaysLike, стор. 30*).
- Торкніться мапи, щоб переглянути докладніші дані або виміряти відстань за допомогою сенсорного наведення (*Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення, стор. 27*).
- Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб переглянути місцеположення та відстань до перешкоди або до її передньої та задньої сторони.
- Натисніть **START**, щоб відкрити меню гольфа (*Меню гольфа, стор. 26*).

При переході до наступної лунки годинник виконує автоматичне перемикання для відображення інформації про нову лунку.

Меню гольфа

Щоб отримати доступ до додаткових функцій у меню гольфа, можна натиснути кнопку **START** під час раунду.

Завершити раунд: завершення поточного раунду.

Змінити лунку: зміна лунки вручну.

Змінити грін: дає змогу змінити грін, якщо є більше одного гріна для лунки.

Перегляд гріна: дає змогу перемістити розташування прапорця для більш точного вимірювання відстані (*Переміщення прапорця, стор. 26*).

Вірт. кедді: запитує рекомендацію щодо вибору ключки у віртуального кедді (*Віртуальний кедді, стор. 27*).

Оцінка удару: відображення відстані попереднього удару, записаного за допомогою Garmin AutoShot™ (*Перегляд вимірювань дальності ударів, стор. 28*). Ви також можете записати удар вручну (*Вимірювання удару вручну, стор. 28*).

Оціночна таблиця: відкриття оціночної таблиці для раунду (*Ведення рахунку, стор. 28*).

Одометр: відображає записаний час, відстань та пройдений кроки. Одометр вмикається та вимикається автоматично під час запуску або завершення раунду. Показання одометра можна скинути під час раунду.

Вітер: відкриває покажчик, який показує швидкість та напрямок вітру відносно прапорця (*Перегляд швидкості й напрямку вітру, стор. 29*).

PinPointer: функція PinPointer — це компас, який допомагає вибрати правильний напрямок, якщо ви не бачите гріна. Ця функція допоможе вам правильно направити удар, навіть якщо ви опинилися в деревах чи піщаній пастці.

ПРИМІТКА. Не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи у гольф-карі. Перешкоди від гольф-кара можуть вплинути на точність свідчень компаса.


Корист. цілі: збереження місцеположення, наприклад об'єкта або перешкоди, для поточної лунки (*Збереження позначок користувача, стор. 30*).

Статистика ключки: відображення статистики по кожній ключці для гольфу, наприклад інформації про відстань і точність. З'являється під час сполучення датчиків Approach® СТ10 або увімкнення параметра Підказка щодо виб. ключки.

Налаштування: налаштування параметрів гри в гольф (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).

Переміщення прапорця

Можна детальніше розглянути грін і змінити розташування прапорця.

- 1 Натисніть кнопку **START** на екрані з інформацією про лунку.
- 2 Виберіть **Перегляд гріна**.
- 3 Торкніться або перетягніть , щоб змінити місцеположення прапорця.
ПОРАДА. Щоб змінити масштаб, натискайте кнопку **START**.
- 4 Натисніть кнопку **BACK**.

Відстань на екрані з інформацією про лунку оновлюється відповідно до нового місцеположення прапорця. Місцеположення прапорця зберігається лише для поточного раунду.

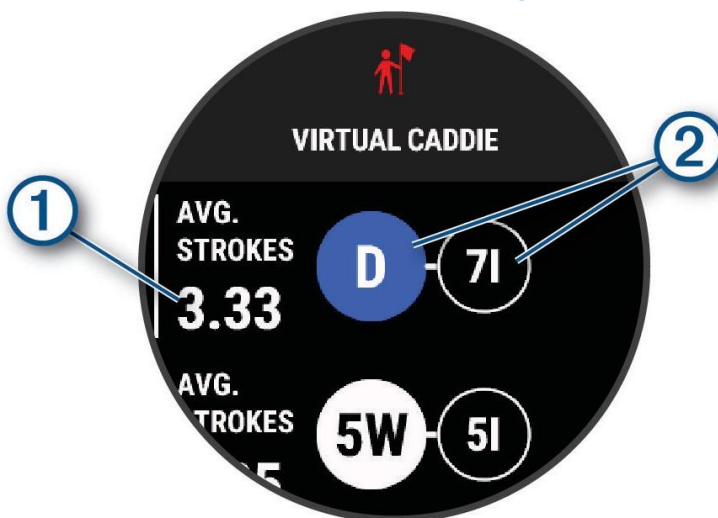
Віртуальний кедді

Для використання функції «Віртуальний кедді» необхідно провести п'ять раундів із застосуванням датчиків Arrioach ST10 або увімкнути функцію Підказка з виб. ключки (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*) і завантажити рахункові картки. Для проведення кожного раунду необхідно встановити підключення до сполученого смартфона із застосунком Garmin Golf™. Функція «Віртуальний кедді» надає рекомендації щодо вибору ключки та напрямку для прицілювання на основі даних про лунку, вітер та минулі результати, отримані з використанням кожної ключки.

Зміна рекомендації щодо вибору ключки

- 1 Натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Вірт. кедді**.

На екрані відображається обчислена середня кількість ударів ① для ключок, що рекомендуються ②.




- 3 Виберіть іншу рекомендацію щодо вибору ключки.

Мапа оновлюється для відображення нового цільового напрямку удару.

ПРИМІТКА. По мірі проходження поля пристрій автоматично перераховує рекомендації щодо вибору ключки. Ви можете вибрати функцію **Перерахувати**, щоб вручну оновити рекомендацію щодо вибору ключки.

Вимірювання відстані за допомогою сенсорного наведення

Під час гри в гольф можна використовувати сенсорне наведення для вимірювання відстані до будь-якої точки на мапі.

- 1 Торкніться мапи під час гри в гольф.
- 2 Торкніться або посуньте палець, щоб розташувати значок цілі .
Можна переглянути відстань від поточного місцеположення до цілі, а також від цілі до місцеположення прапорця.
- 3 У разі потреби виберіть **+** або **—** для збільшення чи зменшення масштабу.

Перегляд вимірювань дальності ударів

Перш ніж пристрій зможе автоматично виявляти та вимірювати дальність удару, необхідно включити оцінки.

Пристрій оснащений функцією автоматичного виявлення та запису удару. Щоразу, коли ви робите удар на фервеї, пристрій записує дальність удару, щоб ви могли переглянути ці дані пізніше.

ПОРАДА. Функція автоматичного виявлення удару працює якнайкраще, якщо ви носите пристрій на зап'ясті провідної руки і у разі гарного контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф натисніть **START**.
- 2 Виберіть пункт **Оцінка удару**.
Відобразиться остання дальність удару.
ПРИМІТКА. Ця відстань автоматично скидається при наступному ударі по м'ячу, паті на грині або переході до наступної лунки.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN**.
- 4 Виберіть **Поперед. удари**, щоб переглянути всі записані значення дальності ударів.

Вимірювання удару вручну

Якщо годинник не реєструє удар, його можна додати вручну. Удар слід додавати з місця, де він не зареєструвався.

- 1 Виконайте удар і простежте, куди приземлиться м'яч.
- 2 Натисніть кнопку **START** на екрані з інформацією про лунку.
- 3 Виберіть пункт **Оцінка удару**.
- 4 Натисніть кнопку **START**.
- 5 Виберіть **Додати удар > ✓**.
- 6 За потреби вкажіть ключку, яку ви використовували для удару.
- 7 Перейдіть до м'яча (пішки або на гольф-карті).

Під час здійснення наступного удару годинник автоматично запише дальність останнього удару. За потреби можна вручну додати інший удар.

Ведення рахунку

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **Таблиця оцінювання**.
Таблиця оцінювання з'являється, коли ви перебуваєте на грині.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтеся між лунками.
- 4 Натисніть **START**, щоб вибрати лунку.
- 5 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** встановіть рахунок.
Здійснюється оновлення загальної кількості балів.

Запис статистики

Щоб розпочати запис статистики, спочатку потрібно ввімкнути відстеження статистики (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*).

- 1 На сторінці таблиці оцінювання виберіть лунку.
- 2 Введіть кількість виконаних ударів, включаючи пати, та натисніть **START**.
- 3 Встановіть кількість патів і натисніть **START**.

ПРИМІТКА. Кількість виконаних патів використовується лише для відстеження статистичних даних і не збільшує ваш результат.

- 4 За потреби виберіть один із наведених нижче варіантів:

ПРИМІТКА. Якщо ви на лунці «пар-3», інформація про фервей не з'являється.

- Якщо ваш м'яч потрапив на фервей, виберіть **Потрап. на ферв.**
- Якщо м'яч не потрапив на фервей, виберіть **Відхил. вправо** або **Відхилення вліво**.

- 5 За потреби введіть кількість штрафних ударів.

Інформація про підрахунок балів методом Стейблфорд

При виборі методу Стейблфорд для підрахунку балів (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*) очки нараховуються відповідно до кількості виконаних ударів для кожної лунки. Наприкінці раунду перемагає учасник, який набрав найбільшу кількість очків. Пристрій нараховує очки з урахуванням вимог Американської асоціації гольфу.

У таблиці оцінювання гри Стейблфорд замість ударів відображаються очки.

Точки	Кількість виконаних ударів для кожної лунки
0	2 чи більше
1	На 1 більше
2	Пар
3	На 1 менше
4	На 2 менше
5	На 3 менше

Перегляд швидкості й напрямку вітру

Функція «Вітер» — це показчик, який показує швидкість і напрямок вітру відносно прапорця. Для використання функції «Вітер» потрібне підключення до застосунку Garmin Golf.

- 1 Натисніть **START**.
- 2 Виберіть пункт **Вітер**.
Стрілка вказує напрямок вітру відносно прапорця.

Перегляд напрямку до прапорця

Функція PinPointer — це компас, який допомагає вибрати правильний напрямок, якщо ви не бачите гріна. Ця функція допоможе вам правильно направити удар, навіть якщо ви опинилися в деревах чи піщаній пастці.

ПРИМІТКА. Не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи у гольф-карі. Перешкоди від гольф-кара можуть вплинути на точність свідчень компаса.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **START**.
- 2 Виберіть **PinPointer**.
Стрілка вказує напрямок до місцеположення прапорця.

Збереження позначок користувача

Під час раунду можна зберегти до п'яти позначок користувача для кожної лунки. Збереження позначки корисне для запису об'єктів або перешкод, які не відображаються на мапі. Ви можете переглядати відстані до цих позначок з екрана перешкод (*Гра в гольф, стор. 24*).

1 Встаньте поруч із позначкою, яку потрібно зберегти.

ПРИМІТКА. Неможливо зберегти позначку, яка знаходиться далеко від вибраної лунки.

2 Натисніть кнопку **START** на екрані з інформацією про лунку.

3 Виберіть **Корист. цілі**.

4 Виберіть тип позначки.

Значки відстані PlaysLike

Функція вимірювання відстані PlaysLike враховує перепади висот на полі, відображаючи скориговану відстань до гріна. Під час раунду можна натиснути на відстань до гріна, щоб переглянути відстань PlaysLike.

▲: м'яч проходить відстань довше, ніж очікувалося, через перепади висоти.

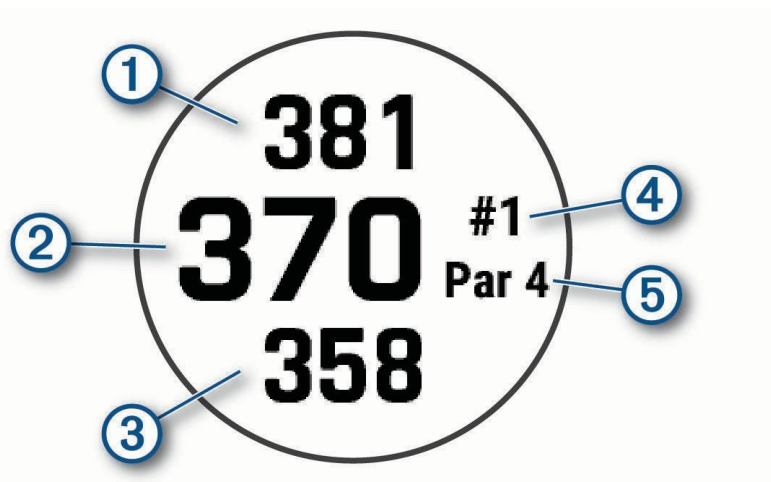
■: тривалість проходження відстані відповідає очікуванню.

▼: м'яч проходить відстань швидше, ніж очікувалося, через перепади висоти.

Режим великого шрифту

Можна змінити розмір цифр на екрані з інформацією про лунку.

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть заняття й натисніть **Великі цифри**.



① Відстань до задньої частини гріна

② Відстань до середини гріна або вибраного положення прапорця

③ Відстань до передньої частини гріна

④ Номер поточної лунки

⑤ Пар для поточної лунки

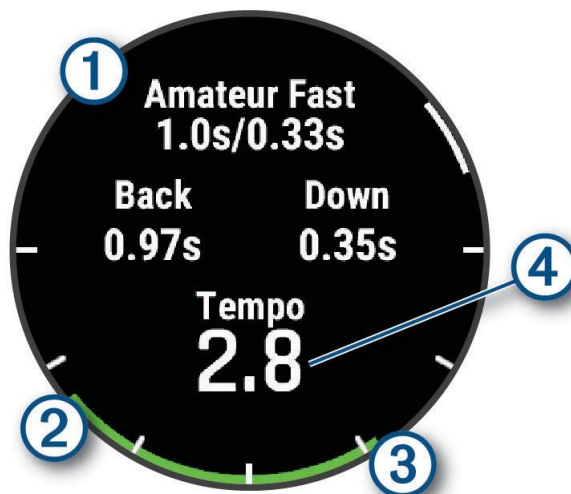
Тренування для відпрацювання темпу виконання свінгу

Заняття Трен. темпу допомагає виконувати свінги більш стабільно. Пристрій вимірює й відображає час замаху та маху вниз. Також на екрані пристрою відображається темп виконання свінгу. Темп виконання свінгу – це час замаху, розділений на час маху вниз, що виражається у вигляді відношення. Відношення 3 до 1 (або 3,0) відповідає ідеальному темпу виконання свінгу згідно з аналізом гри професійних спортсменів.

Ідеальний темп виконання свінгу

Ідеального темпу 3,0 можна досягти при різному часі виконання свінгу, наприклад 0,7 с/0,23 с або 1,2 с/0,4 с. У кожного гравця в гольф може бути унікальний темп виконання свінгу в залежності від його форми та досвіду. Garmin® пропонує шість різних значень часу.

На екрані пристрою відображається графік, що вказує, чи є час замаху або маху вниз занадто коротким, довгим або придатним для вибраного значення часу.



①	Варіанти значень часу (відношення часу замаху до часу маху вниз)
②	Час замаху
③	Час маху вниз
④	Темп користувача
■	Гарний час
■	Занадто повільно
■	Занадто швидко

Щоб знайти ідеальний час виконання свінгу, слід почати з самого повільного часу, спробувавши виконати кілька свінгів з його використанням. Коли графік темпу постійно відобразитиметься зеленим як для часу замаху, так і для часу маху вниз, можна перейти до наступного значення часу. Після визначення комфортного значення часу ви можете використовувати його для підвищення стабільності виконання свінгів та результатів.

Аналіз темпу виконання свінгу

Для перегляду відомостей про темп виконання свінгу необхідно виконати удар по м'ячу.

- 1 Натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Трен. темпу**.
- 3 Натисніть кнопку **START**.
- 4 Виберіть **Швидкість свінгу**, а потім виберіть потрібний варіант.
- 5 Виконайте повний свінг та удар по м'ячу.

На екрані годинника з'явиться аналіз виконання свінгу.

Перегляд послідовності порад

При використанні функції Трен. темпу у перший раз на екрані годинника відображається послідовність порад, що пояснюють, як виконується аналіз свінгу.

- 1 Натисніть кнопку **START** під час заняття.
- 2 Виберіть **Поради**.
- 3 Натисніть кнопку **START** для перегляду наступної поради.

Стрибки з парашутом

ОБЕРЕЖНО

Функція «Стрибки з парашутом» призначена для використання лише досвідченими парашутистами. Функцію «Стрибки з парашутом» не слід використовувати як основний альтиметр. Введення неправильних даних про стрибок може призвести до серйозних травм або смерті.

Функція «Стрибки з парашутом» використовує військові правила обчислення точки скидання з великої висоти (HARP). Годинник автоматично розпізнає момент стрибка і починає навігацію до розрахункової точки приземлення (DIP) за допомогою барометра й електронного компаса.

Планування стрибка

- 1 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 32*).
- 2 Введіть інформацію про стрибок (*Введення інформації про стрибок, стор. 33*).
Пристрій обчислить точку HARP.
- 3 Виберіть **Перейти до HARP**, щоб почати навігацію до HARP.

Типи стрибків

У функції «Стрибки з парашутом» можна вибрати один із трьох типів стрибків: «НАНО», «HALO» або «Статичний». Відповідно до обраного типу стрибка необхідно задати додаткові дані. Висота викиду й висота розкриття парашута для всіх типів стрибків розраховуються у футах над рівнем ґрунту (AGL).

НАНО: висотний стрибок із розкриттям на великій висоті. Стрибок і розкриття парашута виконуються на великій висоті. Необхідно задати розрахункову точку приземлення (DIP) і висоту викидання щонайменше 1000 футів (305 метрів). Передбачається, що значення висоти викиду й висоти розкриття парашута збігаються. Як правило, значення висоти викиду знаходиться в діапазоні від 12 000 до 24 000 футів (від 3658 до 7315 метрів) над рівнем ґрунту (AGL).

HALO: висотний зтяжний стрибок. Стрибок виконується на великій висоті, розкриття парашута – на малій. Для цього типу стрибка потрібно вказати ті ж дані, що й для стрибка НАНО, а також висоту розкриття парашута. Висота розкриття парашута не повинна бути більшою за висоту викидання. Як правило, значення висоти розкриття парашута знаходиться в діапазоні від 2000 до 6000 футів (від 610 до 1829 метрів) над рівнем ґрунту (AGL).

Статичний: передбачається, що швидкість і напрям вітру залишаються незмінними протягом усього стрибка. Висота викиду повинна становити не менше ніж 1000 футів (305 метрів).

Введення інформації про стрибок

- 1 Натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Парашут**.
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 32*).
- 4 Виконайте одну або кілька дій, щоб ввести інформацію про стрибок.
 - Виберіть **DIP**, щоб встановити маршрутну точку для розрахункової точки приземлення.
 - Виберіть **Висота викиду**, щоб встановити значення висоти викиду AGL (у футах), на якій парашутист вистрибує з літака.
 - Виберіть **Вис. розкриття** для встановлення значення висоти розкриття парашута AGL (у футах), на якій парашутист розкриває парашут.
 - Виберіть **Рух за інерцією**, щоб встановити пройдено відстань по горизонталі (метрів) залежно від швидкості літака.
 - Виберіть **Курс до точки HARP** для встановлення напрямку руху (у градусах) залежно від швидкості літака.
 - Виберіть **Вітер**, щоб встановити дані про вітер: швидкість (у вузлах) та напрямок (у градусах).
 - Виберіть **Постійні значення**, щоб встановити докладну інформацію для запланованого стрибка. Залежно від типу стрибка для введення додаткової інформації можна вибрати **Проц. макс. знач., Коефіцієнт безпеки, К-відкритий, К-вільне падіння** або **К-статичний** (*Постійні налаштування, стор. 34*).
 - Виберіть **Авт. нав. до DIP**, щоб увімкнути автоматичну навігацію до точки DIP після стрибка.
 - Виберіть **Перейти до HARP**, щоб почати навігацію до HARP.

Введення даних про вітер для стрибків НАНО та HALO

- 1 Натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Парашут**.
- 3 Виберіть тип стрибка (*Типи стрибків, стор. 32*).
- 4 Виберіть **Вітер > Додати**.
- 5 Виберіть висоту.
- 6 Введіть швидкість вітру у вузлах і виберіть **Готово**.
- 7 Введіть напрямок вітру в градусах і виберіть **Готово**.

Значення даних про вітер буде додано до списку. При обчисленні використовуються лише дані про вітер, додані до списку.
- 8 Повторіть кроки 5–7 для кожної доступної висоти.

Скидання даних про вітер

- 1 Натисніть кнопку **START**.
 - 2 Виберіть **Парашут**.
 - 3 Виберіть **НАНО** або **HALO**.
 - 4 Виберіть **Вітер > Скидання**.
- Усі значення даних про вітер будуть видалені зі списку.

Введення даних про вітер для статичних стрибків

- 1 Натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Парашут > Статичний > Вітер**.
- 3 Введіть швидкість вітру у вузлах і виберіть **Готово**.
- 4 Введіть напрямок вітру в градусах і виберіть **Готово**.

Постійні налаштування

Виберіть Парашут, тип стрибка та виберіть Постійні значення.

Проц. макс. знач.: встановлення діапазону стрибка для всіх типів стрибків. При встановленні значення менше 100 % величина знесення від точки DIP зменшується; при встановленні значення більше 100 % величина знесення збільшується. Більш досвідчені парашутисти можуть використовувати менші значення, тоді як недосвідчені парашутисти – більші.

Коефіцієнт безпеки: встановлення допустимої похибки стрибка (тільки для НАНО). Як правило, значення коефіцієнта безпеки є цілим числом від двох і вище і визначається парашутистом з урахуванням характеристик стрибка.

К-вільне падіння: встановлення значення аеродинамічного опору для парашута під час вільного падіння, виходячи з класу бані парашута (тільки для HALO). Кожен парашут повинен мати маркування зі значенням К.

К-відкритий: встановлення значення аеродинамічного опору для відкритого парашута, виходячи з класу бані парашута (для НАНО і HALO). Кожен парашут повинен мати маркування зі значенням К.

К-статичний: встановлення значення аеродинамічного опору для парашута під час статичного стрибка, виходячи з класу бані парашута (тільки для типу стрибка Статичний). Кожен парашут повинен мати маркування зі значенням К.

Налаштування занять та застосунків

Ви можете налаштувати список занять і застосунків, екрани даних, поля даних та інші параметри.

Додавання або видалення заняття з Уподобань

Список вибраних занять відображається при натисканні кнопки **START** у режимі відображення циферблата та забезпечує швидкий доступ до занять, які виконуються найчастіше. При першому натисканні кнопки **START** для початку заняття годинник запропонує вам вибрати одне з обраних занять. Ви можете у будь-який час додати або видалити вибрані заняття.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та застосунки**.

Вибрані заняття відображаються на початку списку.

3 Виберіть один з варіантів:

- Щоб додати до Уподобань, виберіть заняття, а потім виберіть **До уподобань**.
- Щоб видалити з Уподобань, виберіть заняття, а тоді натисніть **Видалити з уподобань**.

Зміна положення заняття у списку застосунків

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та застосунки**.

3 Виберіть заняття.

4 Виберіть параметр **Змін. порядок**.

5 Натисніть **UP** або **DOWN** для зміни положення заняття у списку застосунків.

Налаштування екранів даних

Для кожного заняття можливо відобразити, сховати або змінити компонування та вміст екранів даних.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних**.
- 6 Виберіть екран даних для налаштування.
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Розкладка** для налаштування кількості полів даних на екрані даних.
 - Виберіть **Поля даних** і виберіть поле, щоб змінити дані, що відображаються в ньому.
ПОРАДА. Щоб отримати список усіх доступних полів даних, перейдіть до розділу [Поля даних, стор. 142](#). Не всі поля даних доступні для всіх типів занять.
 - Виберіть **Змін. порядок**, щоб змінити положення екрана даних у стрічці.
 - Виберіть **Видалити** для видалення екрана даних зі стрічки.
- 8 За необхідності виберіть пункт **Додати новий елемент**, щоб додати екран даних до стрічки.
Можна додати користувацький екран даних або вибрати один з попередньо заданих екранів даних.

Додання мапи для заняття

Для окремого заняття до циклу екранів даних можна додати мапу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Мапа**.

Створення користувацького заняття

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Додати**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Копіювати заняття**, щоб створити власне заняття на основі одного зі збережених занять.
 - Щоб створити нове користувацьке заняття, виберіть **Інше > Інше**.
- 4 За необхідності виберіть тип заняття.
- 5 Виберіть ім'я або введіть власне ім'я.
До імен занять, що дублюються, додається номер, наприклад: Велотренування (2).
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть параметр, щоб змінити певні налаштування режиму енергоспоживання. Наприклад, можна налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
 - Виберіть **Готово**, щоб зберегти та використовувати користувацьке заняття.
- 7 Виберіть **Так**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

Налаштування занять та застосунків

Дані параметри дають змогу налаштувати кожен попередньо завантажений застосунок для занять згідно з вашими потребами. Наприклад, можна налаштувати сторінки даних і ввімкнути функції оповіщення й тренувань. Для певних типів занять деякі налаштування можуть бути недоступні.

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та застосунки**. Виберіть заняття, а тоді виберіть налаштування заняття.

3D-відстань: функція обчислення пройденої відстані з урахуванням змін висоти та горизонтального руху поверхнею.

3D-швидкість: функція обчислення швидкості з урахуванням зміни висоти та горизонтального руху поверхнею.

Колір акцентів: вибір кольору виділення для кожного заняття, що полегшує визначення активних занять.

Додати заняття: дає змогу налаштувати мультитренування.

Оповіщення: налаштування оповіщень про тренування або навігації для заняття (*Оповіщення про заняття, стор. 39*).

Скелелаз.: авто: активація автоматичного визначення годинником зміни висоти за допомогою вбудованого альтиметра (*Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння, стор. 42*).

Auto Lap: автоматична позначка кіл за допомогою Auto Lap. Параметр Автомат. налашт. відстані відзначає кола на певній відстані. Параметр Авт. позиц. відзначає кола при проходженні місцеположення, де раніше була натиснута кнопка LAP. Після завершення кола на екрані з'явиться повідомлення з оповіщенням про коло, яке може бути налаштоване. Ця функція корисна при оцінюванні ефективності на різних етапах тренування.

Auto Pause: налаштування для функції Auto Pause® можливостей зупинки запису даних у разі припинення руху або зниження швидкості нижче вказаного рівня. Дана функція може стати у нагоді, коли маршрут заняття проходить через світлофори чи інші міста, в яких необхідно зупинитися.

Автоматична пауза: дає змогу годиннику автоматично створювати інтервал відпочинку, коли рух припиняється (*Автоматична пауза та пауза, встановлена вручну, стор. 11*).

Автозаїзд: дає змогу годиннику автоматично визначати заїзди на лижах або заняття водними видами спорту за допомогою вбудованого акселерометра (*Перегляд лижних спусків, стор. 23, Перегляд занять водними видами спорту, стор. 20*).

Зміна сторінок: налаштування автоматичного прогортання всіх екранів даних заняття під час роботи таймера заняття.

Авт. зм. підх.: автоматичний початок і завершення підходів годинником під час виконання вправ у силовому тренуванні.

Колір тла: вибір чорного або білого тла для кожного заняття.

Великі цифри: зміна розміру чисел на екрані інформації про лунку (*Режим великого шрифту, стор. 30*).

Транслявати ЧП: включає автоматичну передачу даних про частоту пульсу після запуску заняття (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 87*).

ClimbPro: відображення екранів планування та відстеження сходження під час навігації (*Використання ClimbPro, стор. 42*).

Підказка щодо виб. ключки: відображення запиту на вказівку використаної ключки для гольфу після кожного виявленого удару для запису статистики по ключці (*Запис статистики, стор. 29*).

Запуск звор. відліку: ввімкнення таймера зворотного відліку для інтервалів під час плавання в басейні.

Екрани даних: дає змогу налаштувати екрани даних і додати нові екрани даних для занять (*Налаштування екранів даних, стор. 35*).

Дистанція для драйвера: встановлення середньої відстані, яку м'яч проходить після драйву під час гри в гольф.

Змінити вагу: додання ваги, що використовується для підходу під час силових чи кардіотренувань.

Стробоскоп: налаштування режиму стробоскопа зі світлодіодним ліхтарем, швидкості та кольору під час заняття.

Відст. у гольфі: вказання одиниць вимірювання для відстані, що використовуються під час гри в гольф.

Шв. віт. у гольфі: вказання одиниць вимірювання для швидкості вітру, що використовуються під час гри в гольф.

Система оцінок: встановлює систему категорій складності з метою оцінки складності траси для скелелазіння.

Підрахунок гандикапу: ввімкнення підрахунку гандикапу під час гри в гольф. Опція Частковий гандикап дає змогу вести число ударів, які необхідно відняти від загального рахунку. Опція Index/Slope дозволяє ввести індекс гандикапу та ступінь ухилу поля для гольфу, щоб годинник міг обчислити ваш гандикап за полем для гольфу. Якщо ввімкнути один з варіантів підрахунку гандикапу, то можливо скоригувати власне значення гандикапу.

Номер доріжки: встановлення номера доріжки для відстеження забігу.

Кнопка Lap: увімкнення або вимкнення кнопки LAP для запису кола чи відпочинку під час заняття.

Блокувати пристр.: блокування сенсорного екрана та кнопок під час мультитренування для запобігання випадковому натисканню кнопок і сенсорного екрана.

Мапа: налаштування параметрів відображення екрана з картографічними даними для заняття (*Налаштування мапи заняття, стор. 41*).

Метроном: відтворює вібро- та звукові сигнали з постійним ритмом, що допомагає підвищити ефективність тренувань завдяки підвищенню, зниженню або підтриманню постійної частоти. Можна встановити кількість ударів на хвилину (уд./хв.) для частоти, яку потрібно підтримувати, частоту ударів і налаштування звуку.

Відстеження режиму: вмикає або вимикає автоматичне відстеження режиму підйому або спуску для позатрасового катання на лижах або сноуборді.

Штрафи: дає змогу відстежувати штрафні удари під час гри в гольф (*Запис статистики, стор. 29*).

PlaysLike: увімкнення функції PlaysLike для вимірювання відстані під час гри в гольф, яка враховує перепади висот на полі, відображаючи скориговану відстань до гріна (*Значки відстані PlaysLike, стор. 30*).

Розмір басейну: вибір довжини басейну для запливів у басейні.

Усереднення потужності: визначає, чи годинник включає нульові значення для вимірювання потужності під час велотренувань, які виникають, коли ви не крутите педалі.

Режим потужності: встановлення режиму потужності за замовчуванням для заняття.

Таймаут реж. енергозбер.: встановлення тривалості таймауту для режиму енергозбереження, протягом якого годинник залишається в режимі тренування, наприклад в очікуванні початку забігу. Параметр Середній переводить годинник у режим енергозбереження після 5 хвилин бездіяльності. Параметр Довгий переводить годинник у режим енергозбереження після 25 хвилин бездіяльності. Продовжений режим може скоротити час роботи від акумулятора між заряджаннями.

Запис заняття: увімкнення запису файлу FIT із даними занять гольфом. У файли FIT записуються дані для фітнесу, призначені для використання у застосунку Garmin Connect.

Запис після заходу: налаштування на годиннику функції запису точок треку після заходу сонця в режимі GPS-трекера.

Запис температури: записує температуру навколишнього середовища навколо годинника під час певних занять.

Реєстрація VO2 Max.: увімкнення реєстрації VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості.

Інтервал запису: налаштування частоти запису точок треку в режимі GPS-трекера. За замовчуванням точки GPS-треку записуються один раз на годину, а після заходу сонця вони не записуються. Якщо запис точок GPS-треку виконується рідше, час роботи пристрою від батареї продовжується.

Перейменувати: налаштування найменування заняття.

Підрахунок повторів: увімкнення або вимкнення підрахунку повторень під час тренування.
Опція Тільки тренування дає змогу увімкнути підрахунок повторень лише для тренувань з інструкціями.

Повтор: увімкнення функції повторення для мультитренувань. Наприклад, дану функцію можливо використовувати для занять з кількома переходами, як-от крос із запливами.

Відновити налаштування: скидання налаштувань заняття.

Статистика траси: дає змогу відстежувати статистику траси для занять скелелазінням у приміщенні.

Прокладання маршруту: налаштування параметрів обчислення маршрутів для заняття (*Параметри прокладання маршруту, стор. 41*).

Потужність під час бігу: дає змогу записувати дані потужності під час бігу та налаштувати параметри (*Налаштування потужності під час бігу, стор. 97*).

Супутники: встановлення супутникової системи для заняття (*Налаштування супутників, стор. 43*).

Підрахунок балів: увімкнення або вимкнення автоматичного ведення рахунку з початком гри в гольф.
Варіант «Завжди запитувати» сповістить про початок раунду.

Метод підрахунку: встановлення методу підрахунку для гри в гольф — гра на рахунок ударів або методом Стейблфорд.

Оповіднення про сегмент: увімкнення підказок зі сповіщенням про наближення до сегмента (*Сегменти, стор. 51*).

Оц. власн. стану: визначає, як часто ви оцінюєте свої зусилля, що докладаєте до заняття (*Оцінка заняття, стор. 7*).

SpeedPro: дає змогу використовувати розширені показники швидкості для занять віндсерфінгом.

Відстеження статистики: дає змогу відстежувати статистику під час гри в гольф (*Запис статистики, стор. 29*).

Визначення гребків: увімкнення типу гребків для запливів у басейні.

Авт. зм. сп. під час кр. із запл.: дає змогу автоматично перемикатися між видами спорту (плаванням та бігом) під час кросу із запливами.

Сенсорний екран: увімкнення або вимкнення сенсорного екрана під час заняття.

Режим турніру: вимкнення функцій, заборонених під час участі в офіційних турнірах.

Переходи: увімкнення переходів для мультитренувань.

Одиниці виміру: встановлення одиниць виміру для заняття.

Оповіщ. вібр.: включає оповіщення, які повідомляють про необхідність вдиху або видиху під час дихальної вправи.

Вірт. кедді: дає змогу налаштувати автоматичне або ручне керування рекомендаціями кедді щодо вибору ключок. Ця функція стає доступною, якщо ви провели п'ять раундів гри в гольф, відслідковуєте статистику по ключках і завантажуйте дані рахункових карток до застосунку Garmin Golf.

Відео тренувань: включає анімацію з інструкціями для силових вправ, кардіотренувань, йоги чи пілатесу. Анімації доступні для встановлених тренувань і тренувань, завантажених з облікового запису Garmin Connect.

Оповіщення про заняття

Для кожного заняття можливо встановити оповіщення, які допомагатимуть у досягненні конкретної задачі, в поліпшенні поінформованості про довкілля та в навігації до пункту призначення. Деякі оповіщення доступні не для всіх занять. Існує три типи оповіщень: сигнали подій, оповіщення про діапазон і оповіщення, що повторюються.

Сигнал події: одноразове отримання оповіщення про подію. Подія має конкретне значення.

Наприклад, можна встановити на годиннику оповіщення при досягненні певної кількості спалених калорій.

Оповіщення про діапазон: надходить щоразу, коли годинник виходить за рамки вказаного діапазону значень. Наприклад, можливо встановити на годиннику оповіщення для частоти пульсу, яке надходитиме, щойно значення частоти пульсу ставатиме нижчим за 60 уд./хв. і більшим за 210 уд./хв.

Періодичні оповіщення: надходять щоразу, як годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна встановити на годиннику оповіщення з інтервалом 30 хвилин.

Назва оповіщення	Тип оповіщення	Опис
Частота кроків	Діапазон	Можна встановити мінімальне й максимальне значення для частоти кроків.
Калорії	Подія, періодичне	Можливо встановити кількість калорій.
Введення вручну	Подія, періодичне	Можливо вибрати наявне повідомлення або створити власне і вибрати тип оповіщення.
Відстань	Періодичне	Можливо встановити інтервал відстаней.
Висота	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для висоти.
Частота пульсу	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення частоти пульсу або вибрати зміну зон. Див. розділи <i>Інформація про зони частоти пульсу</i> , стор. 114 і <i>Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу</i> , стор. 116.
Темп	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для темпу.
Підтримування темпу	Періодичне	Можна задавати цільовий темп плавання.
Потужність	Діапазон	Можливо встановити верхній або нижній рівень потужності.
Наближення	Подія	Можливо задати радіус відносно збереженого місцеположення.
Біг/ходьба	Періодичне	Можливо встановити фіксовані перерви на ходьбу через рівні інтервали.
Швидкість	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можливо вибрати високу або низьку межу кількості гребків за хвилину.
Час	Подія, періодичне	Можливо встановити інтервал часу.
Таймер забігу	Періодичне	Можна встановити часовий інтервал для забігу в секундах.

Налаштування оповіщення

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть заняття.
ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Оповіщення**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть пункт **Додати новий елемент** для додавання нового оповіщення для заняття.
 - Виберіть назву оповіщення для редагування наявного оповіщення.
- 7 За необхідності виберіть тип оповіщення.
- 8 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне або налаштоване значення для оповіщення.
- 9 За необхідності увімкніть оповіщення.

Для оповіщень про події та періодичних оповіщень за кожного досягнення значення оповіщення відображається повідомлення. Для оповіщень про діапазон повідомлення відображається щоразу, як значення виходить за межі вказаного діапазону (мінімальне та максимальне значення).

Налаштування мапи заняття

Для кожного заняття можливо налаштувати зовнішній вигляд екрана з картографічними даними. Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та застосунки**. Виберіть заняття, налаштування заняття, а тоді виберіть параметр **Мапа**.

Налаштування мап: відображення або приховання даних встановлених мап.

Тема мапи: налаштування мапи для відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття. У разі вибору параметру Система використовуються значення з налаштувань системної мапи (*Тема мапи, стор. 104*).

Вик. налашт. сист.: дає змогу годиннику використовувати параметри з налаштувань системи мап (*Налаштування мапи, стор. 102*). Якщо цей параметр вимкнено, можна налаштувати параметри мапи для заняття.

Відновити тему: дає змогу відновити налаштування теми мапи за замовчуванням або теми, видалені з годинника.

Параметри прокладання маршруту

Налаштування прокладання маршруту можливо змінювати для визначення способу розрахунку маршрутів на годиннику для окремих занять.

ПРИМІТКА. Не всі параметри доступні всім типів занять.

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та застосунки**, виберіть заняття, виберіть налаштування заняття, а потім виберіть пункт **Прокладання маршруту**.

Режим: вибір дії для оптимізації прокладання маршрутів. Прокладені маршрути оптимізуються з урахуванням типу вашого заняття.

Склас. марш. за поп.: розрахунок маршрутів на основі найбільш популярних пробіжок і заїздів з Garmin Connect.

Дистанції: вибір навігації дистанціями при використанні годинника. Для навігації дистанцією без перерахунку використовуйте параметр **Йти за курсом**. Для розрахунку й перерахунку дистанції за мапою з можливістю прокладання маршруту у разі зміни маршруту виберіть параметр **Використовувати мапу**.

Метод розрахунку: вибір способу розрахунку, який дає змогу максимально скоротити час, відстань або забезпечити мінімальний підйом під час проходження маршрутів.

Уникати: вибір типів доріг або способів пересування, які не повинні використовуватися у маршрутах.

Тип: налаштування вигляду покажчика на екрані при прокладанні маршруту напрямку.

Використання ClimbPro

Функція ClimbPro допомагає розподіляти сили на майбутніх підйомах на дистанції. Ви можете переглядати докладну інформацію про підйом, включаючи ухил, відстань та збільшення висоти, попередньо або в режимі реального часу під час проходження дистанції. Категорії підйому під час велотренування позначаються кольором залежно від довжини та ухилу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **ClimbPro > Стан > Під час навігації**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Поле даних**, щоб налаштувати поле даних, яке відображається на екрані ClimbPro.
 - Виберіть **Оповіщення**, щоб встановити оповіщення на початку підйому або на певній відстані від підйому.
 - Виберіть **Спуски**, щоб увімкнути або вимкнути відображення спусків для бігових занять.
 - Натисніть **Виявлення підйомів**, щоб вибрати типи підйомів, знайдених під час велотренувань.
- 7 Перегляд відомостей про підйом і дистанцію (*Перегляд або зміна відомостей про дистанції, стор. 127*).
- 8 Почніть проходження збереженої дистанції (*Навігація до пункту призначення, стор. 123*).

Увімкнення автоматичного режиму для скелелазіння

Функція автоматичного режиму для скелелазіння забезпечує автоматичне визначення зміни висоти. Дану функцію можна використовувати під час занять скелелазінням, пішим туризмом, бігом чи їздою на велосипеді.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть заняття.
ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Скелелаз.: авто > Стан**.
- 6 Виберіть **Завжди** або **Не під час навіг.**
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Екран для бігу** для визначення екрана даних, який буде відображатися під час пробіжки.
 - Виберіть **Екран для скелелазіння** для визначення екрана даних, який буде відображатися під час занять скелелазінням.
 - Виберіть **Інвертувати кольори** для увімкнення обернення кольорів під час перемикання режимів.
 - Виберіть **Вертикальна швидкість** для задання швидкості підйому за період часу.
 - Виберіть **Перемик. реж.** для встановлення швидкості перемикання режимів пристроєм.

ПРИМІТКА. Параметр «Поточний екран» дає змогу автоматично здійснювати перехід до останнього переглянутого екрана перед автоматичним переходом у режим для скелелазіння.

Налаштування супутників

Ви можете змінити налаштування супутників, щоб налаштувати супутникові системи, які використовуються для кожного виду заняття. Для отримання додаткових відомостей про супутникові системи див. garmin.com/aboutGPS.

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та застосунки**. Виберіть заняття, налаштування заняття, а тоді виберіть параметр **Супутники**.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

Вимкнено: вимкнення супутникових систем для заняття.

Вик. за замовч.: дає змогу годиннику використовувати для супутників системні налаштування за замовчуванням (*Налаштування системи, стор. 130*).

Тільки GPS: увімкнення супутникової системи GPS.

Усі системи: увімкнення кількох супутникових систем. Спільне використання кількох супутникових систем дозволяє підвищити продуктивність і прискорити позиціонування у складних умовах на відміну від використання лише GPS. Однак при використанні кількох систем заряд акумуляторів витрачається значно швидше, ніж при роботі лише в режимі GPS.

Всі сист. і багато реж.: увімкнення кількох супутникових систем на декількох частотних діапазонах. У багатодіапазонних системах використовується кілька частотних діапазонів, що забезпечує більш стабільне ведення дорожнього журналу, покращене позиціонування, зменшення кількості помилок внаслідок використання багатопроменевого каналу та зменшення кількості помилок через атмосферні явища при використанні годинника у складних умовах.

ПРИМІТКА. Недоступно для деяких моделей годинника.

Авт. вибір: дає змогу годиннику використовувати технологію SatIQ™, щоб в динамічному режимі вибирати оптимальну багатодіапазонну систему залежно від умов навколишнього середовища. Параметр Авт. вибір забезпечує найкращу точність позиціонування за умови збереження пріоритету економії заряду батареї.

ПРИМІТКА. Недоступно для деяких моделей годинника.

UltraTrac: зниження частоти запису точок відстеження і даних датчиків. Ввімкнення функції UltraTrac збільшує час роботи від акумулятора, однак при цьому знижується якість запису занять. Функцію UltraTrac варто використовувати для занять, які вимагають тривалішої автономної роботи від акумулятора та мають низькі вимоги до оновлення даних від датчика.

Тренування

Основний пристрій для тренування

При використанні кількох пристроїв Garmin з обліковим записом Garmin Connect можна вибрати, який пристрій буде основним джерелом даних для повсякденного використання і тренувань.

У меню Garmin Connect виберіть Налаштування.

Основний пристрій для тренувань: задає джерело пріоритетних даних для показників тренування, таких як статус тренування та цільове навантаження.

Основний портативний пристрій: задає пріоритетне джерело щоденних даних про здоров'я, таких як кількість кроків і сон. Це має бути годинник, який ви носите найчастіше.

ПОРАДА. Garmin рекомендує часто виконувати синхронізацію з обліковим записом Garmin Connect для отримання найбільш точних результатів.

Синхронізація занять та вимірювань показників тренування

Заняття й вимірювання показників тренувань з інших пристроїв Garmin можна синхронізувати з вашим годинником fēnix за допомогою облікового запису Garmin Connect. Це дасть змогу годиннику

відображати статус тренування і вашу фізичну форму точніше. Наприклад, можна записати заїзд за допомогою велокомп'ютера Edge® і переглянути відомості про заняття та загальне навантаження на годиннику fēnix.

Синхронізуйте годинник fēnix та інші пристрої Garmin з обліковим записом Garmin Connect.

ПОРАДА. Ви можете задати основний пристрій для тренувань й основний портативний пристрій у застосунку Garmin Connect (*Основний пристрій для тренування, стор. 43*).

На годиннику fēnix відображаються останні заняття і показники ефективності з інших пристроїв Garmin.

Тренування для забігу

Ваш годинник може запропонувати вам щоденні тренування, щоб допомогти вам підготуватися до забігу, якщо у вас є розрахункове значення показника VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64*).

1 На смартфоні або комп'ютері відкрийте календар Garmin Connect.

2 Виберіть день події і додайте подію забігу.

Можна виконати пошук події поряд з вами або створити власну подію.

ПРИМІТКА. Можна додати або переглянути велотренування, але щоденні пропонувані тренування будуть недоступні.

3 Додайте відомості про подію або додайте дистанцію, якщо вона доступна.

4 Синхронізуйте годинник з обліковим записом Garmin Connect.

5 На годиннику відкрийте мінівіджет основної події, щоб побачити зворотний відлік часу до основної події забігу.

6 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START** і виберіть заняття бігом.

ПРИМІТКА. Якщо ви здійснили хоча б 1 пробіжку на вулиці зі зчитуванням даних про частоту пульсу або 1 поїздки зі зчитуванням даних про частоту пульсу і потужності, на вашому годиннику з'являться щоденні пропонувані тренування.

Календар змагань та основне змагання

Коли ви додаєте подію змагання до календаря Garmin Connect, ви можете переглянути подію на годиннику, додавши мінівіджет основного змагання (*Мінівіджети, стор. 58*). Дата події має бути не пізніше наступних 365 днів. На годиннику відобразиться зворотний відлік часу до події, ваш цільовий час або прогнозований час фінішу (тільки для забігів), а також метеодані.

ПРИМІТКА. Історія метеоданих для розташування та дати доступна відразу ж. Дані про місцевий прогноз погоди з'являються приблизно за 14 днів до події.

Якщо ви додаєте більше однієї події забігу, вам буде запропоновано вибрати основну подію.

Залежно від доступних даних про дистанцію для події ви можете переглянути дані про висоту, мапу дистанції, а також додати план RacePro (*Тренування RacePro, стор. 48*).

Тренування


Можливо створити персоналізовані тренування, що містять цілі для кожного етапу тренування та різних відстаней, часу та калорій. Під час заняття можна переглядати екрани даних про тренування, які містять інформацію про етап тренування, наприклад відстань етапу тренування або середній темп.

Створювати і знаходити тренування можна за допомогою Garmin Connect. Також можливо обрати план тренування із вбудованими тренуваннями та передати його на годинник.

Планувати тренування можна за допомогою Garmin Connect. Запланувати тренування можливо заздалегідь, а тоді зберегти його на годиннику.

Виконання тренування з Garmin Connect

Для завантаження тренування з Garmin Connect потрібна наявність облікового запису Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 111).

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Відкрийте застосунок Garmin Connect.
 - Перейдіть на вебсайт connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Тренування**.
- 3 Знайдіть тренування чи створіть і збережіть нове.
- 4 Виберіть  або **Надсилання на пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Початок тренування

Пристрій можна використовувати для проведення тренувань із кількома етапами.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Тренування**.
- 5 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. У списку відображаються лише тренування, сумісні з обраним заняттям.

- 6 Виберіть **Перегляд**, щоб переглянути значення за замовчуванням (необов'язково).

ПОРАДА. Під час перегляду етапів тренування можна натиснути кнопку **START**, щоб переглянути анімацію вибраної вправи (якщо доступно).

- 7 Виберіть **Почати тренування**.
- 8 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.

Після початку тренування пристрій буде відображати кожен етап тренування, примітки для нього (додатково), ціль (додатково), а також поточні дані про тренування. Для силових вправ, йоги, кардіо чи пілатесу з'являється анімація з інструкціями з виконання.

Виконання пропонованого щоденного тренування

Щоб годинник міг запропонувати щоденне тренування, необхідно мати статус тренування і показник VO2 Max. (*Статус тренування*, стор. 73).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.

З'явиться пропоноване щоденне тренування.
- 3 Натисніть кнопку **START** і виберіть параметр:
 - Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати тренування**.
 - Щоб скасувати тренування, виберіть **Закрити**.
 - Щоб переглянути етапи тренування, виберіть **Кроки**.
 - Щоб оновити цілі тренування, виберіть **Тип цілі**.
 - Щоб вимкнути сповіщення про майбутні тренування, виберіть **Вимк. підказку**.

Запропоноване тренування автоматично оновлюється відповідно до змін у тренувальних звичках, часу відновлення та показника VO2 Max.

Налаштування інтервального тренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Структуровані повторення > Правка**.
- 5 Виберіть один чи кілька пропонованих варіантів.
 - Для налаштування типу і тривалості інтервалу виберіть **Інтервал**.
 - Для налаштування типу і тривалості відпочинку виберіть **Відпочинок**.
 - Для встановлення числа повторень виберіть **Повтор**.
 - Для додання до тренування необмеженої за часом розминки виберіть **Розминка > Увімкнено**.
 - Для додання до тренування необмеженої за часом заминки виберіть **Заминка > Увімкнено**.
- 6 Натисніть кнопку **BACK**.

Користувацьке інтервальне тренування зберігається на годиннику, поки ви не зміните тренування знову.

Початок інтервального тренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
 - 2 Виберіть заняття.
 - 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
 - 4 Виберіть **Тренування > Інтервали**.
 - 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Необмежені повтори**, щоб вручну позначити інтервали та періоди відпочинку, натиснувши кнопку **LAP**.
 - Виберіть **Структуровані повтори > Почати тренування**, щоб розпочати інтервальне тренування на основі відстані або часу.
 - 6 Якщо потрібно, виберіть **Так**, щоб увімкнути розминку перед тренуванням.
 - 7 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
 - 8 Якщо до інтервального тренування входить розминка, натисніть кнопку **LAP**, щоб розпочати перший інтервал.
 - 9 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
 - 10 Для зупинки поточного тренування або періоду відпочинку та переходу до наступного етапу інтервального тренування або періоду відпочинку (додатково) можна будь-якої миті натиснути **LAP**.
- Після завершення всіх інтервалів буде відображено повідомлення.

Виконання тренування у басейні

Годинник можна використовувати для проведення тренувань з плавання з кількома етапами. Створення та виконання тренування в басейні аналогічні процедурам, описаним у розділах [Тренування](#), стор. 44 і [Виконання тренування з Garmin Connect](#), стор. 45.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Плав. в бас.**
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Тренування**, щоб виконати тренування, завантажені з Garmin Connect.
 - Виберіть **Крит. шв. плавання**, щоб виконати перевірку критичної швидкості плавання (КШП), або введіть значення КШП вручну ([Запис тестування критичної швидкості плавання](#), стор. 47).
 - Виберіть **Календ. тренування**, щоб переглянути або виконати заплановані тренування.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Запис тестування критичної швидкості плавання

Показник критичної швидкості плавання (КШП) є результатом тесту на час, який виражається в темпі на 100 метрів. Ваша КШП — це теоретична швидкість, яку ви можете підтримувати постійно, не виснажуючи сили. Ви можете використовувати КШП для контролю темпу під час тренування та спостереження за покращеннями.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Плав. в бас.**
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Крит. шв. плавання > Вик. перев. крит. шв. плавання**.
- 5 Натисніть **DOWN**, щоб переглянути етапи тренування.
- 6 Натисніть кнопку **START**.
- 7 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Редагування показника критичної швидкості плавання

Ви можете змінити або ввести новий показник КШП вручну.



- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Плав. в бас.**
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Крит. шв. плавання > Крит. шв. плавання**.
- 5 Введіть хвилини.
- 6 Введіть секунди.

Про календар тренувань

Календар тренувань на годиннику являє собою розширення календаря або розкладу тренувань, створеного у вашому обліковому записі Garmin Connect. Після додання кількох тренувань до календаря Garmin Connect їх можна надіслати на пристрій. Всі заплановані тренування, надіслані на пристрій, відображаються у мінівіджеті календаря. Вибравши день у календарі, можна переглянути або розпочати тренування. Заплановане тренування залишається на годиннику незалежно від його виконання або пропуску. При надсиланні запланованих тренувань з Garmin Connect наявний календар тренувань буде перезаписано.

Використання планів тренувань Garmin Connect

Перш ніж ви зможете завантажувати та використовувати план тренування, вам необхідно завести обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 111), а також сполучити годинник fēnix із сумісним телефоном.

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Плани тренувань**.
- 3 Виберіть план тренування і внесіть його до розкладу.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Перейдіть до плану тренування в календарі.

Функція Adaptive Training Plans

Ваш обліковий запис Garmin Connect має функції Adaptive Training Plan та Garmin Тренер, які допоможуть досягти поставлених цілей. Наприклад, відповівши на кілька запитань, ви зможете знайти план, який допоможе вам подолати забіг на 5 км. План адаптується під вашу поточну фізичну форму, тренуючи вас і коригуючи графік, в якому позначається дата забігу. Коли ви розпочинаєте план, до стрічки мінівіджетів на годиннику fēnix додається мінівіджет Garmin Тренер.




Тренування PacePro

Багато бігунів під час забігу полюбляють носити браслет з мітками темпу, що допомагає їм досягти своєї цілі. Функція PacePro дає змогу створити власний браслет на основі відстані та темпу або відстані та часу. Ви також можете створити браслет з мітками темпу для відомої відстані, щоб максимально оптимізувати темп на основі змін висоти.

План PacePro можна створити за допомогою застосунку Garmin Connect. Перед запуском дистанції можна переглянути відрізки та графік висоти.

Завантаження плану PacePro з Garmin Connect

Перед тим як завантажити план PacePro з Garmin Connect, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 111).

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Відкрийте застосунок Garmin Connect і виберіть  або .
 - Перейдіть на вебсайт connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Стратегії темпу PacePro**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій, що наводяться на екрані, для створення і збереження плану PacePro.
- 4 Виберіть  або **Надсилання на пристрій**.

Створення плану RacePro на пристрої

Перш ніж можна буде створити план RacePro на годиннику, необхідно створити дистанцію (*Створення дистанції на пристрої та слідування нею, стор. 126*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть біг надворі.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції**.
- 5 Виберіть дистанцію.
- 6 Виберіть **RacePro > Створити**.
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Цільовий темп** і введіть значення цільового темпу.
 - Виберіть **Цільовий час** і введіть значення цільового часу. На годиннику відобразиться діапазон для вашого темпу.
- 8 Натисніть кнопку **START**.
- 9 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Прийняти план**, щоб розпочати тренування.
 - Виберіть **Перегл. відрізки** для попереднього перегляду відрізків.
 - Виберіть **Профіль висоти**, щоб переглянути графік зміни висоти на дистанції.
 - Виберіть **Мапа**, щоб переглянути дистанцію на мапі.
 - Виберіть **Прибрати**, щоб видалити тренування.

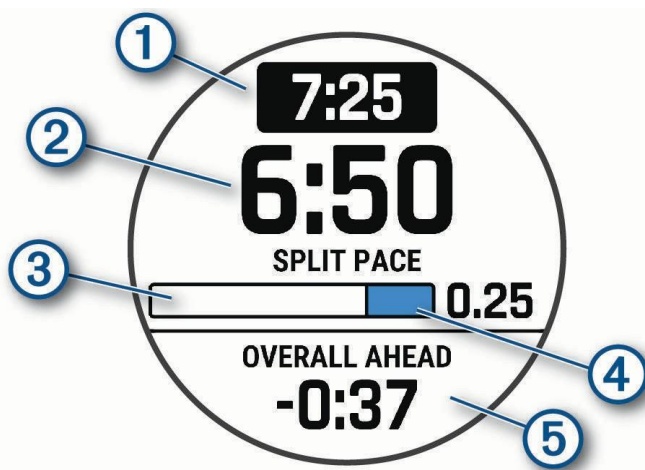
Запуск плану RacePro

Перш ніж розпочинати план RacePro, його потрібно завантажити зі свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть біг надворі.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Плани RacePro**.
- 5 Виберіть план тренувань.
- 6 Натисніть кнопку **START**.

ПОРАДА. Перед тим як прийняти план RacePro, можна попередньо переглянути відрізки, графік висоти та мапу.

- 7 Виберіть **Прийняти план**, щоб розпочати тренування.
- 8 У разі потреби виберіть **Так**, щоб увімкнути навігацію дистанцією.
- 9 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.



①	Цільовий темп на відрізку
②	Поточний темп на відрізку
③	Хід подолання відрізка
④	Відстань на відрізку, що лишається
⑤	Загальний час випередження чи відставання від цільового часу

ПОРАДА. Утримуючи кнопку MENU, виберіть **Зупинити RacePro > Так**, щоб зупинити план RacePro. Таймер заняття продовжує працювати.

Рекомендації щодо потужності

Ви можете створити й застосувати стратегію потужності для планування темпу у міру проходження дистанції. Ваш пристрій fēnix використовує дані ФПП, висоту дистанції та прогнозований час її проходження для створення персоналізованих рекомендацій щодо потужності.

Один із найважливіших етапів планування успішної стратегії рекомендацій щодо потужності — вибір рівня ваших зусиль. Якщо ви встановите найвищий рівень зусиль для дистанції, ми підвищимо наші рекомендації щодо потужності, а якщо виберете нижчий рівень — ми зменшимо їх (*Створення та використання рекомендацій щодо потужності, стор. 51*). Основна мета посібника з потужності — це допомога у проходженні дистанції згідно з вашими здібностями, а не цільовим часом. Ви можете коригувати рівень зусиль у міру проходження заїзду.

Рекомендації щодо потужності завжди пов'язані з дистанцією і не можуть використовуватися з тренуваннями чи сегментами. У застосунку Garmin Connect можна переглянути та змінити стратегію, а також синхронізувати її із сумісними пристроями Garmin. Для цієї функції необхідний вимірювач потужності, який повинен бути пов'язаний з вашим пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).

Створення та використання рекомендацій щодо потужності

Перед створенням рекомендацій щодо потужності необхідно сполучити вимірювач потужності з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*). Дистанція також повинна бути завантажена на годинник (*Створення дистанції в Garmin Connect, стор. 126*).

Ви також можете створити Рекомендації щодо потужності у застосунку Garmin Connect.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть їзду на велосипеді надворі.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Рекомендації щодо потужності > Створити**.
- 5 Виберіть дистанцію (*Дистанції, стор. 125*).
- 6 Виберіть посадку під час їзди.
- 7 Виберіть вагу спорядження.
- 8 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Вик. план**.

ПОРАДА. Можна попередньо переглянути мапу, графік висоти, зусилля, налаштування та спліти. Можна також налаштувати зусилля, рельєф території, посадку під час їзди та вагу спорядження перед заїздом.

Сегменти

Можливо надіслати сегменти пробіжок чи велотренувань з облікового запису Garmin Connect на пристрій. Після того як сегмент збережено на пристрої, можна пройти сегмент і зробити спробу повторити чи перевершити власний рекорд чи результати інших учасників, які пройшли даний сегмент.

ПРИМІТКА. Під час завантаження дистанції з облікового запису Garmin Connect можливо завантажити усі сегменти, що до неї входять.

Сегменти Strava™

На пристрій fēnix можливо завантажити сегменти Strava. За сегментами Strava можна порівнювати свої результати з попередніми заїздами, результатами друзів і професійних спортсменів, які пройшли аналогічний сегмент.

Для реєстрації облікового запису Strava відкрийте меню «Сегменти» в обліковому записі Garmin Connect. Додаткові відомості див. на вебсайті www.strava.com.

Інформація, що міститься у даному керівництві, є застосовною як для сегментів Garmin Connect, так і до сегментів Strava.

Перегляд відомостей про сегмент

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Сегменти**.
- 5 Виберіть сегмент.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Час перегонів**, щоб переглянути час і середню швидкість або темп лідера сегмента.
 - Виберіть **Мапа**, щоб переглянути сегмент на мапі.
 - Виберіть **Профіль висоти**, щоб переглянути графік зміни висоти для сегмента.

Використання сегментів

Сегменти – це віртуальні перегонові дистанції. Після проходження сегмента можливо порівняти свої результати з попередніми заняттями, результатами інших користувачів у вашому обліковому записі Garmin Connect чи інших учасників спільнот, які займаються бігом чи велоспортом. Для перегляду інформації про місце, зайняте за результатами проходження сегмента, можна завантажити дані про заняття до облікового запису Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Якщо обліковий запис Garmin Connect пов'язаний з обліковим записом Strava, дані про заняття передаються до облікового запису Strava автоматично, що дає змогу переглядати інформацію про місце, зайняте після проходження сегмента.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Тепер можна вирушати на велотренування чи пробіжку.
При наближенні до сегмента відображається повідомлення, і ви можете приступити до його проходження.
- 4 Розпочніть проходження сегмента.

По завершенні проходження сегмента буде відображено повідомлення.

Налаштування автоматичного регулювання сегмента

Можна налаштувати пристрій на автоматичне регулювання цільового часу забігу для сегмента на основі ваших результатів під час долаття даного сегмента.

ПРИМІТКА. Дане налаштування за замовчуванням ввімкнене для всіх сегментів.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Сегменти > Автопідбір суперника**.

Використання Virtual Partner®

Virtual Partner — це тренувальний інструмент, розроблений, щоб допомагати вам у досягненні вашої цілі. Для функції Virtual Partner можна задати темп, щоб влаштувати змагання з віртуальним партнером.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Virtual Partner**.
- 6 Введіть значення темпу або швидкості.
- 7 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити положення екрана Virtual Partner (необов'язково).
- 8 Розпочніть заняття (*Початок заняття, стор. 6*).
- 9 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN**, щоб перейти до екрана Virtual Partner для перегляду інформації про лідера.

Встановлення цілі тренування

Функція цілі тренування використовується разом з функцією Virtual Partner, даючи змогу ставити цілі дистанції, відстані та часу, відстані та темпу або відстані та швидкості. Під час тренування годинник у реальному часі показує ваш прогрес у досягненні поставленої цілі.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть пункт **Тренування > Задати ціль**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Лише відстань**, щоб вибрати одну з дистанцій у списку або задати власне цільове значення.
 - Виберіть **Відстань та час**, щоб задати власні цільові значення дистанції та часу.
 - Виберіть **Відстань та темп** або **Відстань та швидкість**, щоб задати відповідні цільові значення.
- 6 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.

Відкриється екран цілі тренування з розрахунковим часом фінішу. Розрахунковий час фінішу обчислюється на основі поточного результату та часу, що залишився.

ПОРАДА. Щоб скасувати ціль тренування, натисніть та утримуйте кнопку **MENU** та виберіть **Скасувати ціль > Так**.

Змагання з результатами попереднього заняття

Як ціль ви можете спробувати побити власний останній результат (записаний або завантажений). Дана функція використовується з функцією Virtual Partner, даючи змогу побачити, наскільки ви перевершуєте власний попередній результат або відстаєте від нього.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Заняття зі змаган**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть **З журналу**, щоб вибрати на пристрої результат заняття, записаного раніше.
 - Натисніть **Завантажені**, щоб вибрати заняття, завантажене з вашого облікового запису Garmin Connect.
- 6 Виберіть заняття.
Відкрийте екран Virtual Partner з розрахунковим значенням завершення.
- 7 Натисніть кнопку **START**, щоб запустити таймер заняття.
- 8 Після завершення заняття натисніть кнопку **STOP** і виберіть **Зберегти**.

Історія

У журналі зберігається інформація про час, відстань, калорії, середню швидкість або темп, дані про кола, а також додаткові дані з датчика.

ПРИМІТКА. Після заповнення пам'яті пристрою нові дані записуються на місце найстаріших даних.

Використання архіву

Архів містить попередні заняття, збережені на годиннику.

На годиннику є мінівіджет архіву для швидкого доступу до даних про заняття (*Мінівіджети, стор. 58*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Заняття**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Натисніть кнопку **START**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Для перегляду додаткової інформації про заняття виберіть **Вся статистика**.
 - Щоб переглянути вплив занять на вашу аеробну й анаеробну форму, виберіть **Ефект трен.** (*Про функцію Training Effect, стор. 76*).
 - Щоб переглянути час у кожній зоні частоти пульсу, виберіть **Частота пульсу**.
 - Для вибору кола та перегляду додаткової інформації про кожне коло виберіть пункт **Кола**.
 - Щоб вибрати заїзд на гірських лижах або сноуборді та переглянути додаткові відомості про кожен заїзд, виберіть **Забіги**.
 - Для вибору підходу при виконанні вправ і перегляду додаткової інформації про кожен підхід виберіть пункт **Підх**.
 - Для перегляду заняття на мапі виберіть пункт **Мапа**.
 - Для перегляду профілю висоти для заняття виберіть **Профіль висоти**.
 - Для видалення обраного заняття виберіть **Видалити**.

Історія мультитренувань

На пристрої зберігаються сумарні дані мультитренувань, зокрема відстань, час, калорії та дані додаткових аксесуарів. Дані сегментів у різних видах спорту та переходи при цьому розділяються, що дає змогу порівнювати схожі тренування та відстежувати швидкість переходу. В історії переходів зберігаються відстань, час, середня швидкість і калорії.

Особисті рекорди

По завершенні заняття годинник відображає всі нові особисті рекорди, яких було досягнуто під час тренування. В особисті рекорди входять найшвидший час для кількох типових дистанцій, найбільша вага під час силового тренування для основних рухів та найдовший пробіг, заїзд чи заплив.

ПРИМІТКА. Для велотренувань також здебільшого записується максимальний підйом і найліпша потужність (потрібен вимірювач потужності).

Перегляд особистих рекордів

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд.
- 5 Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення особистих рекордів

Кожен особистий рекорд можливо відновити, замінивши його попереднім записаним рекордом.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд для відновлення.
- 5 Виберіть **Назад > Так**.

ПРИМІТКА. Збережені заняття при цьому не видаляються.

Видалення особистих рекордів

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб видалити один рекорд, виберіть рекорд і натисніть **Видалити рекорд > Так**.
 - Щоб видалити всі рекорди для вибраного виду спорту, натисніть **Видалити всі рекорди > Так**.

ПРИМІТКА. Збережені заняття при цьому не видаляються.

Перегляд загальних результатів

Можна переглядати загальні дані про відстань і час, збережені на годиннику.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Загальні рез.**
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть варіант для перегляду результатів за тижнями або місяцями.

Функція одометра

Одометр автоматично фіксує загальну пройдену відстань, набрану висоту й час, витрачений на виконання занять.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Загальні рез. > Одометр**.
- 3 Для перегляду загальних результатів, зареєстрованих за допомогою одометра, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.

Видалення журналу

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Опції**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Видалити всі заняття** для видалення всіх занять з журналу.
 - Виберіть **Скинути результати** для скидання всіх результатів щодо відстані й часу.**ПРИМІТКА.** Збережені заняття при цьому не видаляються.

Вигляд

Налаштувати зовнішній вигляд циферблата годинника і функції швидкого доступу можна у стрічці мінівіджетів та в меню елементів керування.

Налаштування циферблата

Зовнішній вигляд циферблата можливо змінювати, обираючи компонування, кольори та додаткові дані. Також можливо завантажувати користувацькі циферблати з магазину Connect IQ.

Процес налаштування циферблата

Для активації циферблата Connect IQ його необхідно завантажити з магазину Connect IQ (*Контент Connect IQ*, стор. 113).

Можливо налаштувати інформацію, що відображається на циферблаті, а також його зовнішній вигляд, або активувати встановлений циферблат Connect IQ.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Циферблат**.
- 3 Для попереднього перегляду опцій, обраних для циферблата, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- 4 Виберіть **Додати новий елемент**, щоб створити користувацький цифровий або аналоговий циферблат годинника.
- 5 Натисніть кнопку **START**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб активувати циферблат, натисніть **Застосувати**.
 - Для зміни стилю цифр, відображуваних на аналоговому циферблаті, виберіть **Циферблат**.
 - Для зміни стилю стрілок аналогового циферблата виберіть пункт **Стрілки**.
 - Для зміни стилю цифр, відображуваних на цифровому циферблаті, виберіть пункт **Розкладка**.
 - Для зміни стилю відображення секунд на цифровому циферблаті виберіть **Секунди**.
 - Для зміни інформації, відображуваної на циферблаті, виберіть **Дані**.
 - Для додання або зміни кольору виділення для циферблата виберіть пункт **Колір акцентів**.
 - Для зміни кольору даних, відображуваних на циферблаті, виберіть **Колір даних**.
 - Для зміни кольору тла виберіть пункт **Колір тла**.
 - Для видалення циферблата виберіть **Видалити**.

Мінівіджети

Годинник постачається з попередньо встановленими мінівіджетами, які забезпечують швидкий доступ до інформації (*Перегляд стрічки мінівіджетів, стор. 62*). Для деяких мінівіджетів потрібне сполучення із сумісним смартфоном за допомогою технології Bluetooth®.

Деякі мінівіджети за замовчуванням приховано. Їх можна додати до стрічки вручну (*Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 62*).

Назва	Опис
ABC	Відображення даних альтиметра, барометра та компаса.
Додаткові часові пояси	Відображення поточного часу у додаткових часових поясах (Додавання додаткових часових поясів , стор. 5).
Акліматизація до висоти	На висоті понад 800 м (2625 футів) над рівнем моря відображаються графіки зі значеннями, скоригованими за висотою для усередненого значення пульсоксиметрії, частоти дихання і частоти пульсу у стані спокою за останні сім днів.
Альтиметр	Відображає приблизну висоту на основі вимірювання тиску.
Барометр	Відображає дані атмосферного тиску з урахуванням змін висоти.
Body Battery™	Під час носіння протягом цілого дня відображає поточний рівень Body Battery і графік за останні кілька годин (Body Battery , стор. 63).
Календар	Відображення прийдешніх зустрічей з календаря смартфона.
Калорії	Відображення даних про калорії за поточний день.
Компас	Відображення електронного компаса.
Рівень підготовки для велотренувань	Відображає тип учасника заїзду, аеробну витривалість, аеробну здатність та анаеробну здатність (Перегляд рівня підготовки для велотренувань , стор. 78).
Відстеження собаки	Відображення інформації про місцеположення собаки за наявності сумісного трекера для собак, сполученого з годинником fēnix.
Поверхи підйому	Відстеження пройдених вгору поверхів і просування до поставленої цілі.
Garmin Тренер	Відображення запланованих тренувань в разі вибору адаптивного плану тренувань з Garmin Тренером у вашому обліковому записі Garmin Connect. План адаптується під вашу поточну фізичну форму, тренуючи вас і коригуючи графік, в якому позначається дата забігу.
Гольф	Відображення результатів і статистики останнього раунду гри в гольф.
Health Snapshot	Запуск сеансу Health Snapshot на вашому годиннику та запис значень кількох ключових показників стану за дві хвилини, коли ви не рухаєтеся. Дає уявлення про загальний стан вашої серцево-судинної системи. Годинник записує такі значення, як середня частота пульсу, рівень стресу та частота дихання. Відображення зведених даних збережених сеансів Health Snapshot (Health Snapshot™ , стор. 12).
Частота пульсу	Відображення поточного значення частоти пульсу в ударах за хвилину (уд./хв.) і графіка середньої частоти пульсу у стані спокою (ЧП у стані спокою).
Історія	Відображення історії занять і графіка записаних занять.
Стан ВСР	Відображає середнє значення варіабельності частоти пульсу за ніч протягом семи днів (Стан варіабельності частоти пульсу , стор. 67).
Час інтенсивної активності	Час помірної та інтенсивної активності, що минув, цільовий час інтенсивної активності на тиждень та інформація про просування до поставленої цілі.
Керування inReach®	Дає змогу надсилати повідомлення на сполучений пристрій inReach (Використання пульта дистанційного керування inReach , стор. 98).

Назва	Опис
Jet Lag Adviser	Відображає ваш внутрішній годинник під час поїздки та надає вказівки, які допоможуть вам акліматизуватися до часового поясу пункту призначення (<i>Використання Jet Lag Adviser, стор. 79</i>).
Останнє заняття	Відображення коротких зведених даних про останнє записане заняття.
Останній заїзд Останній забіг Останній заплив	Відображення коротких зведених даних про останнє записане заняття та історія зазначеного виду спорту.
Керування музикою	Засоби керування музичним плеєром на смартфоні або годиннику.
Сповіщення	Оповідення про вхідні виклики, текстові повідомлення, оновлення у соціальних мережах тощо відповідно до налаштувань смартфона (<i>Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 108</i>).
Функціональні можливості	Відображення показників тренування, які допомагають вам відстежувати й аналізувати ефективність занять та змагань (<i>Визначення показників тренування, стор. 64</i>).
Основне змагання	Відображення змагання, вказаного як основне у календарі Garmin Connect (<i>Календар змагань та основне змагання, стор. 44</i>).
Пульсоксиметр	Дає змогу виконувати вимірювання за допомогою пульсоксиметра вручну (<i>Отримання показань пульсоксиметра, стор. 89</i>). За надто високої активності для вимірювання пульсоксиметрії з використанням годинника показники не записуються.
Календар змагань	Відображення майбутніх змагань, встановлених у календарі Garmin Connect (<i>Календар змагань та основне змагання, стор. 44</i>).
Елементи керування камерою RCT	Створення знімків і запис відео вручну (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 98</i>).
Дихання	Поточна частота дихання у дихальних циклах за хвилину та середнє значення за сім днів. Також можна виконувати дихальні вправи, що можуть допомогти розслабитися.
Сон	Відображає загальний час сну, показник сну та інформацію про фази сну для попередньої ночі.
Інтенсивність заряду від сонячної енергії	Відображає графік інтенсивності заряду від сонячної енергії за останні 6 годин і середнє значення за попередній тиждень. ПРИМІТКА. Для деяких моделей пристроїв ця функція не підтримується.
Кроки	Відстеження числа пройдених за день кроків, цілі за кількістю кроків і даних за останні дні.
Цінні папери	Відображає список цінних паперів, що налаштовується (<i>Додавання мінівіджета цінного паперу, стор. 79</i>).
Стрес	Відображення поточного рівня стресу та графіка вашого рівня стресу. Також можна виконувати дихальні вправи, що можуть допомогти розслабитися. За надто високої активності для вимірювання рівню стресу з використанням годинника показники не записуються.
Схід та захід сонця	Відображає час сходу, заходу сонця, світанку та сутінків, а також мапу поточного положення сонця та графік сонячного світла.

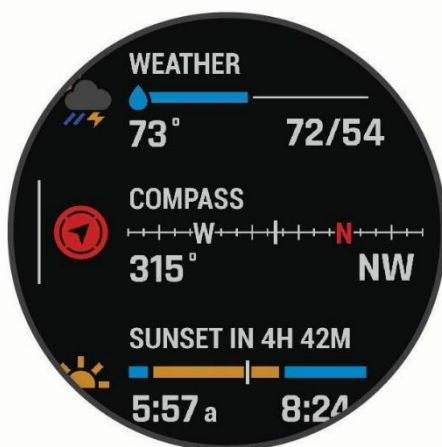
Назва	Опис
Температура	Відображення даних температури, отримуваних за допомогою вбудованого датчика температури.
Припливи	Відображає інформацію станцій спостереження за припливами, наприклад, висоту припливу, а також час наступного припливу та відливу (<i>Перегляд інформації про припливи, стор. 21</i>).
Готовність до тренувань	Відображення оцінки й короткого повідомлення, яке допоможе визначити, наскільки ви готові до щоденного тренування (<i>Готовність до тренувань, стор. 77</i>).
Статус тренування	Відображення поточного статусу тренування та тренувального навантаження, яке відображає вплив тренування на вашу фізичну форму та результати (<i>Статус тренування, стор. 73</i>).
Керування VIRB®	Надання елементів керування камерою за наявності пристрою VIRB, пов'язаного з годинником fēnix (<i>Дистанційне керування VIRB, стор. 98</i>).
Погода	Відображення поточної температури та прогнозу погоди.
Пристрій Xero®	Відображення положення лазера під час сполучення сумісного пристрою Xero з годинником fēnix (<i>Налаштування розташування лазера Xero, стор. 100</i>).

Перегляд стрічки мінівіджетів

Мінівіджети забезпечують швидкий доступ до інформації про здоров'я, даних про заняття, вбудованих датчиків та багатьох інших функцій. Після сполучення годинника ви можете переглядати дані зі свого телефона, такі як сповіщення, прогноз погоди та події з календаря.

- 1 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.


Годинник прокручує стрічку мінівіджетів і відображає зведені дані для кожного мінівіджету.



ПОРАДА. Також можна провести по екрану для перегляду варіантів і натиснути для вибору варіанта.

- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути додаткові відомості.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб переглянути інформацію про мінівіджет, натисніть кнопку **DOWN**.
 - Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути додаткові опції та функції мінівіджета.

Налаштування стрічки мінівіджетів

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Мінівіджети**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб змінити розташування мінівіджету у стрічці, виберіть мінівіджет та натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
 - Щоб видалити мінівіджет зі стрічки, виберіть мінівіджет та виберіть .
 - Щоб додати мінівіджет у стрічку, натисніть **Додати** та виберіть мінівіджет.

ПОРАДА. Можна вибрати **СТВОРИТИ ПАПКУ**, щоб створити папки з кількома мінівіджетами (*Створення папок з мінівіджетами, стор. 63*).

Створення папок із мінівіджетами

Можна налаштувати стрічку мінівіджетів, щоб об'єднати мінівіджети однієї тематики в папки.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Мінівіджети > Додати > СТВОРИТИ ПАПКУ**.
- 3 Виберіть мінівіджети, які потрібно додати до папки, а потім виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА. Якщо мінівіджети вже знаходяться у стрічці мінівіджетів, ви можете перемістити або скопіювати їх у папку.

- 4 Виберіть або введіть ім'я для папки.
- 5 Виберіть значок для папки.
- 6 За потреби виберіть один із наведених нижче варіантів:
 - Щоб змінити папку, відкрийте її у стрічці мінівіджетів і утримуйте кнопку **MENU**.
 - Щоб змінити мінівіджети у папці, відкрийте папку й виберіть **Правка** ([Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 62](#)).

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність частоти пульсу, рівень стресу, якість сну і дані про активність для визначення загального рівня Body Battery. Подібно до датчика пального в автомобілі він вказує кількість доступної енергії. Діапазон рівня Body Battery варіюється від 0 до 100, де значення від 0 до 25 відповідають низькому рівню накопиченої енергії, значення від 26 до 50 – середньому рівню накопиченої енергії, значення від 51 до 75 – високому, а значення від 76 до 100 – дуже високому рівню накопиченої енергії.

Ви можете синхронізувати годинник з обліковим записом Garmin Connect для перегляду найбільш актуального рівня Body Battery, довгострокової тенденції та додаткових відомостей ([Поради щодо покращення даних Body Battery, стор. 63](#)).

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів носіть годинник під час сну.
- Гарний сон підвищує ваш Body Battery.
- Високе навантаження та стрес призводять до зниження Body Battery.
- Прийом їжі, а також стимуляторів, як-от кофеїн, не впливають на Body Battery.

Визначення показників тренування

Показники тренування являють собою розрахункові значення, що допомагають відстежувати й аналізувати ефективність тренувань і змагань. Для визначення показників потрібно провести кілька занять з використанням пульсометра на зап'ясті або сумісного нагрудного пульсометра.

Для визначення показників велотренування потрібні пульсометр та вимірювач потужності.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics™. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/performance-data/running.

ПРИМІТКА. Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох занять, щоб визначити вашу фізичну форму.

VO2 Max.: показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження (*Про розрахункові значення VO2 Max.*, стор. 64).

Прогнозований час забігу: годинник використовує розрахункове значення VO2 Max. і вашу історію тренувань для вказання цільового значення часу забігу на основі поточної спортивної форми (*Перегляд прогнозованого часу пробігу*, стор. 66).

Стан ВЧП: годинник аналізує показники наручного пульсометра під час сну, щоб визначити стан варіабельності частоти пульсу (ВЧП) на основі ваших довгострокових середніх показників ВЧП (*Стан варіабельності частоти пульсу*, стор. 67).

Ефективність тренування: ефективність тренування — це оцінка активності в реальному часі, що здійснюється за 6–20 хвилин від початку заняття. Цей параметр можна додати як поле даних, щоб переглядати показники ефективності впродовж решти часу заняття. Він дає змогу порівняти ваш поточний стан з вашим середнім рівнем підготовки (*Ефективність тренування*, стор. 68).

Функціональна порогова потужність (ФПП): для визначення ФПП годинник використовує інформацію профілю користувача з первинного налаштування. Для більш точної оцінки можна виконати покроковий тест (*Розрахунок функціональної порогової потужності*, стор. 69).

Порогове значення лактату: для його визначення потрібен нагрудний пульсометр. Порогове значення лактату — це показник, при досягненні якого різко прискорюється м'язова втома. Для вимірювання порогового значення лактату на годиннику використовуються дані про частоту пульсу і темп (*Порогове значення лактату*, стор. 70).

Витривалість: годинник використовує ваше розрахункове значення VO2 Max. і дані про частоту пульсу для відображення показників витривалості у реальному часі. Це можна додати як екран даних, щоб ви могли бачити свій потенціал і поточну витривалість під час заняття (*Перегляд показників витривалості в реальному часі*, стор. 72).

Крива потужності (велотренування): крива потужності відображає вихідну потужність, яку можна підтримувати протягом певного часу. Можна переглянути криву потужності за попередній місяць, три місяці або дванадцять місяців (*Перегляд кривої потужності*, стор. 72).

Про розрахункові значення VO2 Max.

Показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження. Іншими словами, VO2 Max. — це показник спортивної підготовки, який має зростати в міру поліпшення фізичної форми.

Для відображення розрахункового значення VO2 Max. на пристрої fēnix потрібні дані про вимірю на зап'ясті частоту пульсу або сумісний нагрудний пульсометр. Для бігу та велотренувань у пристрої використовуються різні розрахункові значення VO2 Max. Для отримання точного розрахункового значення показника VO2 Max. потрібно здійснити пробіжку надворі з використанням функції GPS або заїзд на велосипеді з використанням сумісного датчика потужності з підтриманням помірної інтенсивності впродовж кількох хвилин.

На пристрої розрахункове значення показника VO2 Max. відображається числовим значенням, описом і положенням на кольоровій шкалі. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення VO2 Max., наприклад його оцінку відповідно до вашого віку та статі.



	Фіолетовий	Чудово
	Синій	Відмінно
	Зелений	Добре
	Помаранчевий	Задовільно
	Червоний	Погано

Дані VO2 Max. надаються компанією Firstbeat Analytics. Аналіз VO2 Max. надається з дозволу The Cooper Institute®. Додаткову інформацію див. у застосунку (*Стандартні рейтинги VO2 Max.*, стор. 161) й за адресою www.CooperInstitute.org.

Отримання розрахункового значення VO2 Max. для бігу

Для цієї функції потрібна функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Якщо використовується нагрудний пульсометр, необхідно надягти його і виконати сполучення з вашим годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 94).

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача*, стор. 114), а тоді встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу*, стор. 114). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох пробіжок, щоб визначити характеристики бігу. Ви можете вимкнути реєстрацію VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості, якщо ви не хочете, щоб ці типи забігів впливали на показник VO2 Max. (*Налаштування занять та застосунків*, стор. 36).

- 1 Розпочніть пробіжку.
- 2 Здійсніть пробіжку надворі протягом щонайменше 10 хвилин.
- 3 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.
- 4 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для прокручування ваших показників тренування.

Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань

Для цієї функції потрібен датчик потужності, пульсометр на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Датчик потужності має бути сполучено з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*). Якщо використовується нагрудний пульсометр, необхідно надягти його і виконати сполучення з вашим годинником.

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача, стор. 114*), а тоді встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 114*). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох заїздів, щоб визначити характеристики велотренувань.

- 1 Розпочніть велотренування.
- 2 Здійсніть велосипедну поїздку з високою інтенсивністю впродовж принаймні 20 хвилин.
- 3 Після заїзду виберіть **Зберегти**.
- 4 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для прокручування ваших показників тренування.

Перегляд прогнозованого часу пробігу

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача, стор. 114*), а тоді встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 114*).

Годинник використовує розрахункове значення VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64*) та історію тренувань для надання даних про цільовий час забігу. Годинник аналізує дані про тренування за кілька тижнів для точнішого обчислення часу забігу.

ПОРАДА. За наявності кількох пристроїв Garmin можна вказати основний пристрій для тренувань у застосунку Garmin Connect, щоб ваш годинник міг синхронізувати заняття, історію та дані з іншими пристроями (*Синхронізація занять та вимірювань показників тренування, стор. 43*).

- 1 Щоб переглянути мінівіджет результатів, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути стислу інформацію.
- 3 Натисніть **UP** або **DOWN**, щоб переглянути прогнозований час забігу.

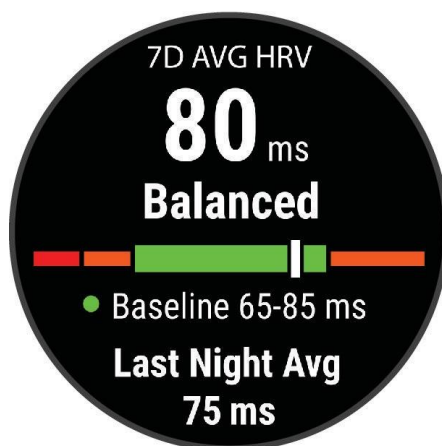




- 4 Натисніть **START**, щоб переглянути прогнози для інших відстаней.

ПРИМІТКА. Прогнози спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох пробіжок, щоб визначити характеристики бігу.

Стан варіабельності частоти пульсу

Годинник аналізує показання наручного пульсометра під час сну для визначення варіабельності частоти пульсу (ВЧП). Тренування, фізична активність, сон, харчування та корисні звички впливають на варіабельність частоти пульсу. Значення ВЧП можуть серйозно відрізнятись залежно від статі, віку та рівня фізичної підготовки. Збалансований стан ВЧП може свідчити про ознаки хорошого стану здоров'я, таких як хороший баланс між тренуваннями та відновленням, хороший функціональний стан серцево-судинної системи та висока стійкість до стресу. Незбалансований чи поганий стан може бути ознакою перевтоми, більшої потреби у відновленні чи високого рівня стресу. Для отримання найкращих результатів не слід знімати годинник на час сну. Для відображення стану варіабельності частоти пульсу годиннику потрібно отримувати дані про сон протягом трьох тижнів.



Кольорова зона	Стан	Опис
 Зелений	Збалансована	Ваш середній показник ВЧП за тиждень знаходиться в межах базового діапазону.
 Помаранчевий	Незбалансована	Ваш середній показник ВЧП за тиждень знаходиться вище або нижче базового діапазону.
 Червоний	Низька	Ваш середній показник ВЧП за тиждень знаходиться значно нижче базового діапазону.
Немає кольору	Погано Стан недоступний	Ваші показники ВЧП у середньому значно нижчі за нормальний діапазон для вашого віку. «Стан недоступний» означає, що пристрою недостатньо даних для отримання середнього семиденного значення.

Годинник можна синхронізувати з вашим обліковим записом Garmin Connect, щоб переглядати поточний стан варіабельності частоти пульсу, динаміку та рівень розвитку фізичної підготовки.

Варіабельність частоти пульсу та рівень стресу

Рівень стресу є результатом трихвилинної перевірки, протягом якої необхідно постояти нерухомо, поки пристрій fēnix аналізує варіабельність частоти пульсу для визначення загального рівня стресу. Тренування, сон, харчування, навантаження у повсякденні — все це впливає на фізичну форму спортсмена. Діапазон рівня стресу варіюється від 1 до 100, де «1» відповідає дуже низькому стресу, а «100» — дуже високому. Рівень стресу може допомогти визначити, до якого типу тренування організм готовий у дану мить: до інтенсивного тренування чи йоги.

Перегляд варіабельності частоти пульсу та рівня стресу

Для використання цієї функції потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Перед переглядом показників варіабельності частоти пульсу, заснованих на рівні стресу, необхідно надягти пульсометр і встановити сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).

ПОРАДА. Garmin рекомендує проводити вимірювання рівню стресу приблизно в один і той же час за однакових умов щодня.

- 1 За необхідності натисніть кнопку **START** і виберіть **Додати > Стрес ВЧП**, щоб додати застосунок до списку.
- 2 Виберіть **Так**, щоб додати застосунок до свого списку обраного.
- 3 У режимі відображення циферблата натисніть **START**, виберіть **Стрес ВЧП** і натисніть **START**.
- 4 Постійте нерухомо протягом 3 хвилин.

Ефективність тренування

Після завершення заняття, наприклад пробіжки чи велотренування, функція визначення ефективності тренування аналізує темп, частоту пульсу та варіабельність частоти пульсу для оцінювання та порівняння ваших фізичних можливостей у реальному часі з вашим середнім рівнем підготовки. Це приблизно відповідає вираженому у відсотках відхиленню від базового розрахункового значення показника VO2 Max. у реальному часі.

Показники ефективності тренування варіюють від -20 до +20. Після перших 6–20 хвилин заняття пристрій відображає бал ефективності тренування. Наприклад, бал «+5» означає, що ви не втомилися, ви у хорошій фізичній формі та можете провести повноцінне велотренування чи пробіжку. Параметр ефективності тренування можливо додати як поля даних на один з екранів тренування з метою контролю власних фізичних можливостей протягом всього заняття. Ефективність тренування також може слугувати показником рівня втоми, особливо наприкінці тривалої пробіжки чи велотренування.

ПРИМІТКА. Пристрою потрібні дані кількох пробіжок чи велотренувань з пульсометром для визначення точного розрахункового значення VO2 Max. й отримання уяви про вашу фізичну підготовленість до бігу чи їзди на велосипеді (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64*).

Перегляд даних про ефективність тренування

Для цієї функції потрібна функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр.

- 1 Додайте параметр **Спортивний стан** на екран даних (*Налаштування екранів даних, стор. 35*).
- 2 Тепер можна вирушати на велотренування чи пробіжку.
Після 6–20 хвилин тренування на екрані буде відображено дані про ефективність тренування.
- 3 Прокрутіть екран даних, щоб переглянути дані про ефективність, що відображаються для всієї пробіжки чи велотренування.



Розрахунок функціональної порогової потужності

Перед розрахунком функціональної порогової потужності (ФПП) необхідно виконати сполучення нагрудного пульсометра і датчика потужності з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*), а також здійснити обчислення параметра VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, стор. 66*).

Для розрахунку функціональної порогової потужності (ФПП) на годиннику використовується інформація з профілю користувача, введена під час початкового налаштування, і розрахункове значення показника VO2 Max. Годинник забезпечує автоматичне визначення ФПП під час заїздів з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту пульсу та потужність.

- 1 Для перегляду мінівіджета ефективності тренування використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути стислу інформацію.
- 3 Щоб переглянути своє розрахункове значення ФПП, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Буде відображено обчислене значення ФПП у вигляді значення, вираженого у ватах на кілограм, вихідної потужності у ватах та позиції на кольоровому індикаторі.

 Фіолетовий	Чудово
 Синій	Відмінно
 Зелений	Добре
 Помаранчевий	Задовільно
 Червоний	Підготовка відсутня

Для отримання додаткової інформації див. додаток (*Норми функціональної порогової потужності, стор. 162*).

ПРИМІТКА. У разі отримання сповіщення про досягнення нового значення ФПП можна вибрати параметр Прийняти, щоб зберегти нові параметри ФПП, або Відхилити, щоб зберегти поточний показник ФПП.

Здійснення перевірки ФПП

Перед виконанням перевірки для визначення функціональної порогової потужності (ФПП) необхідно виконати сполучення нагрудного пульсометра і датчика потужності з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*), а також виконати розрахунок показника VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, стор. 66*).

ПРИМІТКА. Під час перевірки ФПП доведеться провести складне тренування, що займе близько 30 хвилин. Варто обрати зручний маршрут без значних перепадів висот, який дасть змогу поступово підвищувати інтенсивність так само, як і під час перегонів на час.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть велотренування.
- 3 Утримуйте кнопку **MENU** натисненою.
- 4 Виберіть **Тренування > Покрок. перев. ФПП**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
Після того як ви почнете заїзд на велосипеді, на пристрої відобразатиметься тривалість кожного етапу тренування, ціль і поточні дані про потужність. Після завершення перевірки буде виведено повідомлення.
- 6 Після завершення покрокової перевірки зробіть паузу, зупиніть таймер і збережіть дані про заняття.
Буде відображено ФПП у вигляді значення, вираженого у ватах на кілограм, вихідної потужності у ватах та позиції на кольоровому індикаторі.
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Прийняти** для збереження нового значення ФПП.
 - Виберіть **Скасувати** для продовження використання поточного значення ФПП.

Порогове значення лактату

Порогове значення лактату — це показник інтенсивності тренування, за якого починає підвищуватися концентрація лактату (молочної кислоти) у кровотоці. Під час бігу воно відповідає розрахунковому рівню зусилля або темпу. При перевищенні спортсменом порогового значення відбувається накопичення втоми, що прогресує. У досвідчених бігунів перевищення даного порогового значення відбувається приблизно за досягнення 90 % від їхньої максимальної частоти пульсу та за відповідного темпу бігу на ділянці від 10 км до півмарафону. Для бігунів із середнім рівнем фізичної підготовки досягнення порогового значення лактату здебільшого відбувається за частоти пульсу, що становить значно менше 90 % від максимальної. Знаючи порогове значення лактату, можливо визначити рекомендовану інтенсивність тренування або найбільш оптимальний момент для підвищення темпу бігу.

Якщо вам вже відоме значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату, ви можете вказати його у налаштуваннях профілю користувача (*Налаштування зон частоти пульсу, стор. 114*). Можна увімкнути функцію Авт. визначення для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття.

Здійснення покрокової перевірки для визначення порогового значення лактату

Для використання цієї функції потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Перед здійсненням покрокової перевірки необхідно надягти пульсометр і встановити сполучення з пристроєм ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94](#)).

Для розрахунку порогового рівня лактату на пристрої використовується інформація з профілю користувача, введена під час початкового налаштування, і розрахункове значення показника VO2 Max. Пристрій забезпечує автоматичне визначення порогового рівня лактату під час пробіжок з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту пульсу.

ПОРАДА. Пристрою необхідні дані кількох пробіжок з нагрудним пульсометром, щоб визначити точну максимальну частоту пульсу та розрахункове значення VO2 Max. У разі виникнення проблем з обчисленням порогового рівня лактату варто спробувати встановити вручну менше значення максимальної частоти пульсу.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.

2 Виберіть біг надворі.

Для здійснення перевірки потрібне використання GPS.

3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

4 Виберіть **Тренування > Покрок. перев. порог. рів. лактату**.

5 Запустіть таймер і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після того як ви почнете пробіжку, на пристрої відобразатиметься тривалість кожного етапу тренування, ціль і поточні дані про частоту пульсу. Після завершення перевірки буде виведено повідомлення.

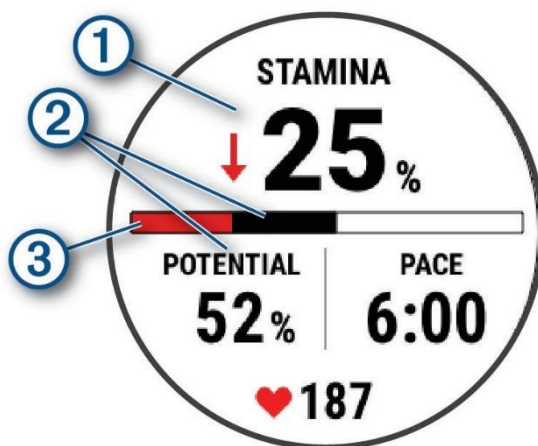
6 Після завершення покрокової перевірки зупиніть таймер і збережіть дані про заняття.

Якщо обчислення порогового рівня лактату здійснюється вперше, користувачеві пропонується оновити зони частоти пульсу відповідно до частоти пульсу за порогового рівня лактату. Для кожного додаткового розрахункового значення порогового рівня лактату на пристрої виводиться запит про його прийняття або відхилення.

Перегляд показників витривалості в реальному часі

Годинник може відображати показники витривалості в реальному часі на основі даних про частоту пульсу та розрахункового значення VO2 Max. (Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та застосунки**.
- 3 Виберіть пробіжку чи велосипедний заїзд.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент > Витривалість**.
- 6 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити положення екрана даних (необов'язково).
- 7 Натисніть кнопку **START**, щоб змінити основне поле даних про витривалість (необов'язково).
- 8 Розпочніть заняття (*Початок заняття, стор. 6*).
- 9 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран даних.



① Основне поле даних про витривалість. Показує поточний відсоток витривалості, відстань або час, що залишилися.

② Потенційна витривалість.

Поточна витривалість.

- ③
- Червоний: зниження рівня витривалості.
 - Помаранчевий: рівень витривалості стабільний.
 - Зелений: відновлення рівня витривалості.

Перегляд кривої потужності

Перш ніж ви зможете переглянути криву потужності, вам необхідно зареєструвати заїзд тривалістю не менше однієї години, використовуючи вимірювач потужності протягом останніх 90 днів (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).

Тренування можна створити у вашому обліковому записі Garmin Connect. Крива потужності відображає вихідну потужність, яку можна підтримувати протягом певного часу. Можна переглянути криву потужності за попередній місяць, три місяці чи дванадцять місяців.

У меню Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Крива потужності**.

Статус тренування

Дані показники являють собою розрахункові значення, що допомагають відстежувати й аналізувати ефективність тренувань. Для визначення показників потрібно провести кілька занять з використанням пульсометра на зап'ясті або сумісного нагрудного пульсометра. Для визначення показників велотренування потрібні пульсометр та виміррювач потужності.

Ці розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat Analytics. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/performance-data/running.



ПРИМІТКА. Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Годиннику потрібні дані кількох занять, щоб визначити вашу фізичну форму.

Статус тренування: ця функція показує, яким чином ваші тренування впливають на вашу фізичну форму і продуктивність. Для визначення статусу тренування враховуються зміни показника VO2 Max., гострого навантаження та стану ВЧП протягом тривалого періоду часу.

VO2 Max.: показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64*). Годинник відображає показники VO2 Max. з поправкою на підвищення температури та збільшення висоти під час адаптації організму до вищої температури навколишнього середовища або до великих висот (*Акліматизація до спеки та висоти під час тренування, стор. 78*).

Гостре навантаження: гостре навантаження — це зважена сума останніх показників навантаження під час вправ з урахуванням їхньої тривалості та інтенсивності (*Гостре навантаження, стор. 75*).

Цільове тренувальне навантаження: ваш годинник аналізує та розподіляє тренувальне навантаження по різних категоріях залежно від інтенсивності та структури кожного записаного заняття. До цільового тренувального навантаження входять загальне навантаження, отримване за кожною категорією, та ціль тренування. Ваш годинник відображає розподіл навантаження за останні 4 тижні (*Цільове тренувальне навантаження, стор. 75*).

Час відновлення: час відновлення відображає час, що залишився до повного відновлення організму перед наступним важким тренуванням (*Час відновлення, стор. 78*).

Рівні статусу тренування

У даних про статус тренування відображається вплив тренування на фізичну форму та результати. Для визначення статусу тренування враховуються зміни показника VO2 Max., гострого навантаження та стану ВЧП протягом тривалого періоду часу. Інформацію про статус тренування можна використовувати при плануванні подальших занять і для поліпшення рівня фізичної підготовки.

Статус недоступний: для визначення статусу тренування годиннику потрібно реєструвати різні заняття більше двох тижнів з результатами VO2 Max. під час бігу чи їзди на велосипеді.

Детренованість: у вас перерва у тренуваннях або ви тренуєтеся набагато менше, ніж зазвичай, протягом тижня чи більше. Детренованість означає, що ви не можете підтримувати свій рівень фізичної підготовки. Можна спробувати збільшити навантаження, щоб поліпшити результат.

Відновлення: менш інтенсивне навантаження дає змогу тілу відновитися, що важливо під час активного тренування. За бажанням можна повернутися до інтенсивніших навантажень.

Підтримання: поточне навантаження достатнє для підтримання хорошого рівня фізичної підготовки. Для того щоб побачити результат, спробуйте урізноманітнити навантаження чи збільшити їх обсяг.

Продуктивне: поточне навантаження поліпшує рівень фізичної підготовки та продуктивності. Для підтримання хорошого рівня фізичної підготовки варто враховувати у тренуванні періоди відновлення.

Пікове значення: ви знаходитесь в ідеальній фізичній формі. Нещодавнє скорочення навантаження дає змогу організму відновитися та компенсувати витрати енергії після минулого тренування. Пікове значення є нетривалим, тож планувати тренування варто завчасно.

Високе навантаження: надто високе й непродуктивне навантаження. Тіло потребує відпочинку. Необхідно дати організму можливість відновитися, додавши до тренування менш інтенсивні вправи.

Непродуктивне: навантаження знаходиться на хорошому рівні, та ви втрачаєте фізичну форму. Зосередьте увагу на відпочинку, харчуванні та управлінні стресом.

Напруга: дисбаланс між відновленням та тренувальним навантаженням. Це нормальний результат після важкого тренування чи великої події. Ваше тіло потребує відновлення, зверніть увагу на загальний стан здоров'я.

Поради з отримання даних про статус тренування

Функція статусу тренування залежить від оновлених оцінок рівня фізичної підготовки, зокрема не менше двох вимірювань VO2 Max. на тиждень. Ваш показник VO2 Max. оновлюється після пробіжок надворі чи заїздів з використання датчика потужності, впродовж яких ваш пульс становив не менше 70 % від максимальної частоти пульсу протягом кількох хвилин. Заняття бігом у приміщенні не генерують показник VO2 Max., щоб зберегти точність динаміки зміни фізичної підготовки. Ви можете вимкнути реєстрацію VO2 Max. для бігу на надмарафонські дистанції та бігу по пересіченій місцевості, якщо ви не хочете, щоб ці типи забігів впливали на показник VO2 Max. ([Налаштування занять та застосунків, стор. 36](#)).

Для найбільш ефективного застосування функції «Статус тренування» варто скористатися рекомендаціями, описаними нижче.

- Влаштовуйте пробіжку чи заїзд надворі з датчиком потужності не менше одного разу на тиждень. Під час заняття досягайте пульсу не менше 70 % від максимальної частоти та підтримуйте його впродовж щонайменше 10 хвилин. Після використання годинника впродовж одного тижня інформація про статус тренування має стати доступною.
- Записуйте всі заняття фітнесом на основний пристрій для тренувань, щоб годинник міг дізнаватися про ваші показники ([Синхронізація занять та вимірювань показників тренування, стор. 43](#)).

- Носіть годинник навіть під час сну, щоб показник стану ВЧП завжди залишався актуальним. Наявність актуального показника стану ВЧП може допомогти визначити актуальний статус тренування, якщо у вас мало занять із вимірюванням VO2 Max.

Гостре навантаження

Гостре навантаження — це зважена сума показників кисневого боргу (EPOC) за останні кілька днів. Оцінка навантаження показує, чи є ваше поточне навантаження низьким, оптимальним, високим або дуже високим. Оптимальний діапазон визначається на основі індивідуального рівня фізичної підготовки й історії тренувань. Діапазон змінюється залежно від збільшення або зменшення часу й інтенсивності тренування.

Цільове тренувальне навантаження

Для досягнення максимальних результатів і поліпшення фізичної форми заняття мають складатися з тренувань трьох категорій: з низькими аеробними навантаженнями, з високими аеробними навантаженнями, анаеробних. Цільове тренувальне навантаження показує розподіл ваших тренувань за цими трьома категоріями та надає цілі тренування. Для обчислення цільового тренувального навантаження з визначенням його міри, тобто низького, оптимального або високого, потрібно щонайменше 7 днів тренувань. За 4 тижні тренувань розрахунок тренувального навантаження міститиме докладнішу інформацію про цільові показники, за якими ви зможете вибудувати збалансовану програму тренувань.

Нижче цільових показників: тренувальне навантаження нижче оптимального за всіма категоріями інтенсивності. Спробуйте збільшити тривалість або частоту тренувань.

Брак низьких аеробних навантажень: спробуйте додати до програми більше занять з низьким аеробним навантаженням для відновлення, щоб досягти оптимального співвідношення занять з низькою й високою інтенсивністю.

Брак високих аеробних навантажень: спробуйте додати до програми більше занять з високим аеробним навантаженням, щоб поступово підвищити порогове значення лактату й показника VO2 Max.

Брак анаеробних навантажень: спробуйте додати до програми ще кілька інтенсивніших занять з анаеробними вправами, щоб поступово поліпшити показники швидкості й анаеробну здатність.

Збалансоване: тренувальне навантаження є збалансованим і забезпечує всебічний розвиток ваших фізичних здібностей під час тренувань.

Фокус на низьке аеробне навантаження: ваше тренувальне навантаження складається здебільшого з аеробних вправ з низькою інтенсивністю. Це створює надійну основу та готує вас до підвищення інтенсивності ваших тренувань.

Фокус на високе аеробне навантаження: ваше тренувальне навантаження складається здебільшого з аеробних вправ з високою інтенсивністю. Такі вправи допомагають підвищувати порогове значення лактату, показник VO2 Max. та витривалість.

Фокус на анаеробне навантаження: ваше тренувальне навантаження складається здебільшого з інтенсивних вправ. Це призводить до швидкого досягнення цільових показників фізичного розвитку. Для отримання більш збалансованої програми тренувань необхідно додати до неї заняття з низьким аеробним навантаженням.

Вище цільових показників: ваше тренувальне навантаження перевищує оптимальне, тож необхідно зменшити тривалість і частоту тренувань.

Про функцію Training Effect

Функція Training Effect вимірює вплив занять на вашу аеробну й анаеробну форми. Показник Training Effect визначається у процесі заняття. В ході заняття значення показника Training Effect збільшується. Показник Training Effect визначається інформацією профілю користувача, історією тренувань, частотою пульсу й інтенсивністю занять. Існує сім різних міток Training Effect, що описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування і відповідає цільовому тренувальному навантаженню (*Цільове тренувальне навантаження, стор 75*). Кожна фраза зворотного зв'язку, як-от «Значний вплив на показник VO2 Max.», містить відповідний опис у ваших відомостях про заняття в Garmin Connect.

Функція Training Effect для аеробних тренувань показує дані про частоту пульсу для визначення загальної інтенсивності аеробного тренування для вашої спортивної форми і перевірки отриманого ефекту – підтримання або підвищення поточного рівня підготовки. Показники кисневого боргу (EPOC – excess post-exercise oxygen consumption), отримані під час вправи, зіставляються з діапазоном значень, що відповідають за ваш рівень фізичної підготовки та тренувальних звичок.

Постійні тренування із середньою інтенсивністю з довгими інтервалами (> 180 с) мають позитивний вплив на ваш аеробний обмін речовин і дають змогу поліпшити результати функції Training Effect для аеробних тренувань.

Функція Training Effect для анаеробних тренувань використовує частоту пульсу та швидкість (потужність) для визначення впливу тренувань на здатність виконувати вправи з дуже високою інтенсивністю. Значення залежить від анаеробного компонента EPOC і типу заняття.

Багаторазові інтервали виконання вправ з високою інтенсивністю від 10 до 120 секунд позитивно впливають на анаеробну здатність, даючи змогу поліпшити результати функції Training Effect для анаеробних тренувань.

Функції Аеробний Training Effect та Анаеробн. Training Effect можна додати як поля даних на один з екранів тренування з метою контролю власних показників протягом всього заняття.

Training Effect	Аеробний ефект	Анаеробний ефект
Від 0,0 до 0,9	Немає ефекту	Немає ефекту
Від 1,0 до 1,9	Незначне поліпшення	Незначне поліпшення
Від 2,0 до 2,9	Підтримання аеробної форми	Підтримання анаеробної форми
Від 3,0 до 3,9	Вплив на аеробну форму	Вплив на анаеробну форму
Від 4,0 до 4,9	Суттєвий вплив на аеробну форму	Суттєвий вплив на анаеробну форму
5,0	Занадто високе навантаження, потенційно небезпечне без достатнього часу відновлення	Занадто високе навантаження, потенційно небезпечне без достатнього часу відновлення

Технологія Training Effect розроблена та підтримується компанією Firstbeat Analytics. Додаткові відомості див. на вебсайті firstbeat.com.

Готовність до тренувань

Готовність до тренувань — оцінка та коротке повідомлення, яке допоможе визначити, наскільки ви готові до щоденного тренування. Оцінка постійно розраховується й оновлюється протягом дня з урахуванням наступних факторів:

- Показник сну (минула ніч)
- Час відновлення
- Стан ВЧП
- Гостре навантаження
- Історія сну (останні 3 ночі)
- Історія стресу (останні 3 дні)

Кольорова зона	Показник	Опис
 Фіолетовий	від 95 до 100	Дуже високий рівень Найкращий стан
 Синій	від 75 до 94	Висока Готовність до випробувань
 Зелений	від 50 до 74	Помірний рівень Можна займатися
 Помаранчевий	від 25 до 49	Низька Не поспішайте
 Червоний	від 1 до 24	Погано Дайте вашому тілу відновитися



Динаміку готовності до тренувань за певний період часу можна переглянути в обліковому записі Garmin Connect.

Перегляд рівня підготовки для велотренувань

Перед переглядом рівня підготовки для велотренувань у вашому профілі користувача має бути записано історію тренувань за тиждень, значення VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64*) і дані кривої потужності з підключеного вимірювача потужності (*Перегляд кривої потужності, стор. 72*).

Рівень підготовки для велотренувань — це показник тренувань у трьох категоріях: аеробна витривалість, аеробна здатність та анаеробна здатність. Рівень підготовки для велотренувань включає поточний тип учасника заїзду, наприклад підкорювач гір. Інформація, яку ви вводите у свій профіль користувача, наприклад маса тіла, також допомагає визначити тип учасника заїзду (*Налаштування профілю користувача, стор. 114*).

- 1 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб переглянути мінівіджет рівня підготовки для велотренувань.
ПРИМІТКА. Можливо, буде потрібно додати мінівіджет у стрічку мінівіджетів (*Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 62*).
- 2 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути поточний тип учасника заїзду.
- 3 Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути детальний аналіз рівня підготовки для велотренувань (додатково).

Час відновлення

Пристрій Garmin, сполучений з пристроєм з функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, дає змогу переглядати час, що лишився до повного відновлення організму перед наступним важким тренуванням.

ПРИМІТКА. Для визначення рекомендованого часу відновлення використовується розрахункове значення показника VO2 Max., спочатку можуть надаватися неточні дані. Пристрою потрібні дані за кількома заняттями, щоб визначити вашу фізичну форму.

Час відновлення відображається одразу після заняття. Зворотний відлік часу ведеться до того часу, доки ви не досягнете оптимального стану для наступного важкого тренування. Пристрій оновлює час відновлення протягом дня на основі змін у стані сну, стресу, відпочинку та фізичної активності.

Частота пульсу відновлення

Якщо ви проводите тренування з пристроєм з функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, після кожного заняття можна перевірити значення частоти пульсу відновлення. Частота пульсу відновлення — це різниця між частотою пульсу при виконанні вправи та частотою пульсу за дві хвилини після її припинення. Наприклад, таймер зупинено після стандартного бігового тренування. Частота пульсу складає 140 уд./хв. За дві хвилини після припинення активного руху чи виконання паузи частота пульсу складає 90 уд./хв. Ваша частота пульсу відновлення становить 50 уд./хв (140 – 90). У деяких дослідженнях частота пульсу відновлення пов'язується зі станом серцево-судинної системи. Вищі показники зазвичай свідчать про ліпший її стан.

ПОРАДА. Для отримання найліпших результатів варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення частоти пульсу відновлення.

Акліматизація до спеки та висоти під час тренування

Такі фактори довкілля, як висока температура й висота над рівнем моря, впливають на процес тренування та продуктивність. Наприклад, тренування на великих висотах можуть справляти позитивний ефект на вашу фізпідготовку, втім ви можете не помітити тимчасове зниження VO2 Max., поки займаєтеся на високогір'ї. Ваш годинник fēnix відображає сповіщення про акліматизацію, зміни показника VO2 Max. і статус тренування, якщо температура перевищує 22 °C (72 °F), а висота над рівнем моря — 800 м (2625 футів). Відстежувати акліматизацію до спеки й висоти можна у мінівіджеті статусу тренування.

ПРИМІТКА. Функція акліматизації до спеки доступна лише для занять з використанням GPS за наявності метеоданих, що передаються з під'єданого телефону.

Призупинення та відновлення функції «Статус тренування»

Якщо ви отримали травму або хворі, ви можете призупинити статус тренування. Ви можете продовжувати записувати тренування, але статус тренування, цільове тренувальне навантаження, відгук про відновлення та рекомендації щодо тренувань будуть тимчасово відключені.

Ви можете відновити статус тренування, коли ви будете готові знову почати тренуватися.

Для отримання найкращих результатів потрібен хоча б один показник VO2 Max. щотижня (*Про розрахункові значення VO2 Max., стор. 64*).

- 1 Якщо ви бажаєте призупинити статус тренування, виберіть один із наведених нижче варіантів:
 - На екрані мінівіджета статусу тренування утримуйте **MENU** та виберіть **Опції > Призуп.** «Статус тренування».
 - У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Статус тренування > ⋮ > Призупинити дію функції «Статус тренування».**
- 2 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.
- 3 Якщо ви хочете відновити статус тренування, виберіть один із наведених нижче варіантів:
 - На екрані мінівіджета статусу тренування утримуйте **MENU** і виберіть **Опції > Віднов.** «Статус тренування».
 - У налаштуваннях Garmin Connect виберіть **Статистика показників > Статус тренування > ⋮ > Відновити дію функції «Статус тренування».**
- 4 Синхронізуйте годинник з вашим обліковим записом Garmin Connect.

Додавання мінівіджета цінного паперу

Перш ніж налаштувати список цінних паперів, необхідно додати мінівіджет цінних паперів до стрічки мінівіджетів (*Налаштування стрічки мінівіджетів, стор. 62*).

- 1 Щоб переглянути мінівіджет цінних паперів, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START**.
- 3 Виберіть **Дод. цінний папір**.
- 4 Введіть назву компанії або біржовий символ цінного паперу, який потрібно додати, і виберіть **✓**. Годинник показує результати пошуку.
- 5 Виберіть цінний папір, який потрібно додати.
- 6 Щоб переглянути детальну інформацію, виберіть цінний папір.
ПОРАДА. Щоб відобразити цінний папір у стрічці мінівіджетів, натисніть **START**, потім виберіть **Дод. цінний папір**.

Використання Jet Lag Adviser

Перш ніж ви зможете використовувати мінівіджет Jet Lag Adviser, необхідно спланувати поїздку у застосунку Garmin Connect (*Планування поїздки у застосунку Garmin Connect, стор. 80*).



Мінівіджет Jet Lag Adviser можна використовувати під час подорожей для порівняння вашого внутрішнього годинника з місцевим часом, а також для отримання інструкцій зі зниження ефектів від джетлагу.

- 1 Щоб переглянути мінівіджет **Jet Lag Adviser**, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START** для відображення порівняння вашого внутрішнього годинника з місцевим часом та загального рівня джетлагу.

3 Виберіть один з варіантів:

- Натисніть кнопку **START**, щоб відобразити інформаційне повідомлення про поточний рівень джетлагу.
- Натисніть кнопку **DOWN**, щоб відобразити часову шкалу з рекомендованими діями для полегшення симптомів джетлагу.

Планування поїздки у застосунку Garmin Connect


















- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування** > **Jet Lag Adviser** > **Додати відомості про поїздку**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.













Керування

Меню елементів керування дозволяє швидко отримати доступ до функцій і можливостей годинника. Функції і меню елементів керування можна додавати, видаляти, а також впорядковувати ([Налаштування меню елементів керування, стор. 82](#)).

На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.



Значок	Назва	Опис
	Режим польоту	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути режим польоту для вимкнення бездротового зв'язку.
	Будильник	Виберіть, щоб додати або змінити будильник (<i>Встановлення будильника, стор. 3</i>).
	Альтиметр	Виберіть, щоб відкрити екран альтиметра.
	Альт. час. пояси	Виберіть для перегляду поточного часу у додаткових часових поясах (<i>Додавання додаткових часових поясів, стор. 5</i>).
	Допомога	Виберіть, щоб надіслати запит про допомогу (<i>Запит про допомогу, стор. 119</i>).
	Барометр	Виберіть, щоб відкрити екран барометра.
	Енергозбереження	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути функцію енергозбереження (<i>Налаштування функції енергозбереження, стор. 129</i>).
	Підсвічування	Виберіть для налаштування яскравості екрана (<i>Зміна налаштувань екрана, стор. 132</i>).
	Транслювати ЧП	Виберіть, щоб увімкнути трансляцію даних про частоту пульсу на сполучений пристрій (<i>Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 87</i>).
	Годинник	Виберіть, щоб відкрити застосунок Годинник і налаштувати будильник, таймер, секундомір або переглянути додаткові часові пояси (<i>Годинник, стор. 3</i>).
	Компас	Виберіть, щоб відкрити екран компаса.
	Не турбувати	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути режим «Не турбувати», щоб екран погас та вимкнулися оповіщення та сповіщення. Наприклад, цей режим можна використовувати під час перегляду фільмів.
	Де мій телефон?	Виберіть для відтворення звуку на сполученому смартфоні, якщо він знаходиться в зоні дії сигналу Bluetooth. Потужність сигналу Bluetooth відображається на екрані годинника fēnix і збільшується в міру наближення до смартфона.
	Ліхтарик	Виберіть, щоб увімкнути екран і використовувати годинник як ліхтарик. На годиннику fēnix 7X увімкнеться світлодіодний ліхтарик.
	Блокувати пристр.	Виберіть для блокування кнопок та сенсорного екрана, щоб запобігти випадковим натисканням і проведенням по екрану.
	Керув. музикою	Виберіть для керування відтворенням музики на годиннику або смартфоні.
	Телефон	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути технологію Bluetooth і підключитися до сполученого смартфона.
	Вимк. живлення	Виберіть, щоб вимкнути годинник.

Значок	Назва	Опис
	Ор. для навіг.	Виберіть, щоб встановити орієнтир для навігації (<i>Встановлення орієнтира для навігації, стор. 122</i>).
	Зберегти місцепол.	Виберіть, щоб зберегти поточне місцеположення та повернутися до нього пізніше.
	Налаштування	Виберіть, щоб відкрити меню налаштувань.
	Режим сну	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути Режим сну (<i>Налаштування режиму сну, стор. 132</i>).
	Секундомір	Виберіть, щоб використовувати секундомір (<i>Використання секундоміра, стор. 5</i>).
	СХІД ТА ЗАХІД СОНЦЯ	Виберіть для перегляду сходу та заходу сонця, а також часу настання сутінків.
	Синхронізація	Виберіть для синхронізації годинника зі сполученим смартфоном.
	Синхр. часу	Виберіть для синхронізації годинника з часом на смартфоні або за допомогою супутників.
	Таймери	Виберіть таймер зворотного відліку (<i>Запуск таймера зворотного відліку, стор. 4</i>).
	Сенсорний екран	Виберіть, щоб увімкнути або вимкнути елементи керування на сенсорному екрані.
	Гаманець	Виберіть, щоб відкрити гаманець Garmin Pay™ та оплатити покупку за допомогою годинника (<i>Garmin Pay, стор. 83</i>).
	Wi-Fi	Виберіть Wi-Fi®, щоб увімкнути або вимкнути з'єднання.

Налаштування меню елементів керування

В меню елементів керування можливо додавати, видаляти та впорядковувати пункти меню швидкого доступу (*Керування, стор. 80*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Керування**.
- 3 Виберіть ярлик для налаштування.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Змін. порядок** для зміни положення ярлика в меню елементів керування.
 - Виберіть **Видалити** для видалення ярлика з меню елементів керування.
- 5 За необхідності виберіть пункт **Додати новий елемент**, щоб додати ярлик до меню елементів керування.

Використання світлодіодного ліхтарика

⚠ ОБЕРЕЖНО

Цей пристрій може бути оснащений ліхтариком, який можна запрограмувати на блимання з різними інтервалами. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, якщо ви хворі на епілепсію або у вас підвищена чутливість до яскравого чи миготливого світла.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для моделей fēnix 7X.

Застосування ліхтарика призводить до швидкого витрачання заряду елементів живлення. Для збільшення часу роботи від батареї можна зменшити яскравість.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Виберіть .
- 3 За необхідності натисніть **START**, щоб увімкнути ліхтарик.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб налаштувати яскравість або колір ліхтарика, натисніть **UP** або **DOWN**.
ПОРАДА. Ви можете швидко натиснути кнопку **LIGHT** двічі, щоб увімкнути ліхтарик з вибраним налаштуванням у майбутньому.
 - Щоб запрограмувати вибраний шаблон спалаху, натисніть кнопку **MENU**, виберіть **Імпульс**, виберіть режим та натисніть кнопку **START**.
 - Щоб відобразити контактну інформацію для зв'язку у надзвичайних ситуаціях і запрограмувати ліхтарик на блимання в послідовності сигналу лиха, натисніть кнопку **MENU**, виберіть **Послід. сигналу лиха** та натисніть **START**.
ПРИМІТКА. Ваша контактна інформація для зв'язку в надзвичайних ситуаціях буде відображатися, тільки якщо вона була налаштована у застосунку Garmin Connect.


Використання екрана як ліхтарика

⚠ ОБЕРЕЖНО

Цей пристрій може бути оснащений ліхтариком, який можна запрограмувати на блимання з різними інтервалами. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, якщо ви хворі на епілепсію або у вас підвищена чутливість до яскравого чи миготливого світла.

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для моделей fēnix 7/7S.

Застосування ліхтарика призводить до швидкого витрачання заряду елементів живлення. Для збільшення часу роботи від батареї можна зменшити яскравість.



- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Виберіть .
- 3 За допомогою клавіш **UP** та **DOWN** змініть режим спалаху.
- 4 Натисніть кнопку **LIGHT**, щоб відрегулювати яскравість.

Garmin Pay

Функція Garmin Pay дозволяє використовувати годинник для оплати покупок у магазинах-партнерах за допомогою кредитних або дебетових карт, виданих фінансовими установами, що беруть участь у програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay

До гаманця Garmin Pay можливо додати одну чи кілька кредитних і дебетових карт, що беруть участь у програмі. Перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks для ознайомлення з переліком фінансових установ, що беруть участь у програмі.

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Garmin Pay > Почати роботу**.

3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Оплата покупки за допомогою годинника

Перш ніж годинник можна буде використовувати для оплати покупок, необхідно вказати принаймні одну платіжну карту.

Після цього годинник можна буде використовувати для оплати покупок у магазині-партнері.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.

2 Виберіть .

3 Введіть чотиризначний пароль.

ПРИМІТКА. Після трьох введень неправильного паролю гаманець буде заблоковано, і буде необхідне скидання паролю у застосунку Garmin Connect.

Буде відображено нещодавно використані платіжні карти.

4 Якщо до гаманця Garmin Pay було додано кілька карт, проведіть пальцем по екрану, щоб вибрати іншу карту (необов'язково).

5 Якщо до гаманця Garmin Pay було додано кілька карт, виберіть **DOWN**, щоб вибрати іншу карту (необов'язково).

6 Утримуйте годинник впродовж 60 секунд поряд зі зчитувачем платіжних карт таким чином, щоб дисплей годинника був розвернутий до зчитувача.


Годинник подасть вібросигнал, і після завершення обміну даними зі зчитувачем на дисплеї з'явиться галочка.

7 За необхідності дотримуйтесь інструкцій, наведених у посібнику з роботи зі зчитувачем, для завершення транзакції.

ПОРАДА. Після успішного введення паролю платежі можна здійснювати впродовж 24 годин без додаткового введення паролю, доки ви носите годинник. Якщо зняти годинник із зап'ястя або вимкнути пульсометр, перед здійсненням платежу необхідно буде знову ввести пароль.

Додавання карти до гаманця Garmin Pay

До гаманця Garmin Pay можна додати до 10 кредитних або дебетових карт.

1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .

2 Виберіть **Garmin Pay** >  > **Додати карту**.

3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після додання карти її можна буде обирати на годиннику при здійсненні платежу.

Керування картами Garmin Pay

Ви можете тимчасово призупинити дію карти або видалити її.


ПРИМІТКА. У деяких країнах задіяні фінансові установи можуть обмежувати роботу функцій Garmin Pay.

1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .

2 Виберіть **Garmin Pay**.

3 Виберіть карту.

4 Виберіть один з варіантів:

- Щоб тимчасово призупинити або відновити дію карти, виберіть **Призупинити дію карти**.
Для оплати покупок за допомогою годинника fēnix карта має бути активною.
- Щоб видалити карту, виберіть .

Зміна паролю Garmin Pay

Необхідно знати поточний пароль для того, щоб змінити його. Якщо ви забули свій пароль, необхідно скинути застосунок Garmin Pay для годинника fēnix, створити новий пароль і повторно ввести дані вашої карти.

- 1 На сторінці пристрою fēnix у застосунку Garmin Connect виберіть **Garmin Pay > Змінити пароль**.
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Наступного разу при сплаті за покупку за допомогою годинника fēnix необхідно буде ввести новий пароль.

Ранковий звіт

На годиннику можна переглянути ранковий звіт, заснований на вашому звичайному часі пробудження. Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути звіт, який містить такі дані: погода, сон, варіабельність частоти пульсу під час сну та багато іншого (*Налаштування ранкового звіту, стор. 85*).

Налаштування ранкового звіту

ПРИМІТКА. Налаштування можна змінити на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Вигляд > Ранковий звіт**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Показати звіт**, щоб увімкнути або вимкнути ранковий звіт.
 - Виберіть **Редаг. звіт**, щоб змінити порядок і тип даних, які відображаються у вашому ранковому звіті.

Датчики й аксесуари

Годинник fēnix має декілька внутрішніх датчиків, і ви можете підключити до них додаткові бездротові датчики для своїх занять.

ЧП на зап'ясті

Годинник оснащений наручним пульсометром, і ви можете переглядати дані про частоту пульсу за допомогою мінівіджета частоти пульсу (*Перегляд стрічки мінівіджетів, стор. 62*).

Годинник також сумісний з нагрудними пульсометрами. Якщо на початку заняття одночасно доступні дані вимірювання пульсу на зап'ясті та дані з нагрудного пульсометра, годинник використовує дані про частоту пульсу з нагрудного пульсометра.

Носіння годинника

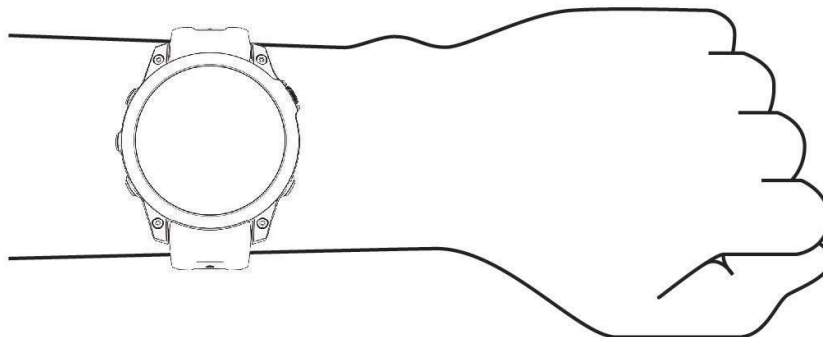
⚠ УВАГА

Деякі користувачі можуть відчувати подразнення шкіри після тривалого використання годинника, особливо якщо у користувача чутлива або схильна до алергії шкіра. З появою подразнення шкіри зніміть годинник і дайте шкірі час на загоєння. Щоб уникнути подразнення шкіри, переконайтеся, що годинник чистий і сухий, і не затягуйте його на зап'ясті занадто сильно. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/fitandcare.

- Годинник слід носити вище зап'ястя.

ПРИМІТКА. Годинник має щільно прилягати до руки, але не спричинювати дискомфорту.

Для точнішого вимірювання частоти пульсу годинник не повинен зміщуватися під час бігу чи виконання вправ. Під час проведення пульсоксиметрії необхідно залишатися у нерухомому стані.




ПРИМІТКА. Оптичний датчик розташований зі зворотного боку годинника.

- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу*, стор. 86 для отримання додаткової інформації про вимірювання частоти пульсу на зап'ясті.
- Див. розділ *Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра*, стор. 89 для отримання додаткової інформації про датчик пульсоксиметра.
- Для отримання додаткової інформації про точність даних перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.
- Для отримання додаткової інформації про носіння та догляд за годинником перейдіть за посиланням garmin.com/fitandcare.

Поради щодо підвищення точності даних про частоту пульсу

Якщо дані про частоту пульсу неточні чи не відображаються, скористайтеся описаними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника вимийте й висушіть руки (в тому числі й передпліччя).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон чи засіб від комах.
- Оберегайте датчик частоти пульсу, розташований зі зворотного боку годинника, від подряпин.
- Годинник слід носити вище зап'ястя. Годинник має щільно прилягати до руки, але не спричинювати дискомфорту.
- Перед початком заняття дочекайтеся, коли значок  перестане блимати.
- До початку заняття варто провести розминку впродовж 5–10 хвилин і зняти показники частоти пульсу.

ПРИМІТКА. За низької температури повітря розминку варто проводити у приміщенні.

- Після кожного тренування необхідно промивати годинник чистою водою.
- Під час виконання вправ використовуйте силіконовий ремінець.

Налаштування наручного пульсометра

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Датчики та аксесуари > ЧП на зап'ясті**.

Стан: увімкнення або вимкнення наручного пульсометра. За замовчуванням встановлено значення Автоматично, яке автоматично використовує наручний пульсометр, якщо не було виконане сполучення із зовнішнім пульсометром.

ПРИМІТКА. У разі вимкнення наручного пульсометра також вимикається датчик наручного пульсоксиметра. Вимірювання за допомогою пульсоксиметра можна виконати вручну у мінівіджеті пульсоксиметра.

Під час плавання: увімкнення або вимкнення наручного пульсометра під час плавання.

Оповіщ. про аномальну ЧП: оповіщення від годинника, коли частота пульсу перевищує цільове значення або опускається нижче за нього (*Налаштування оповіщень про аномальну частоту пульсу, стор. 87*).

Транслявати ЧП: початок трансляції даних про частоту пульсу на сполучений пристрій (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 87*).

Налаштування оповіщень про аномальну частоту пульсу

УВАГА

Ця функція попереджає про те, що частота пульсу перевищує або падає нижче за певну кількість ударів за хвилину, вибрану користувачем, після певного періоду бездіяльності. Ця функція не повідомляє про можливі серцеві захворювання і не призначена для лікування чи діагностики будь-яких захворювань. У разі виникнення будь-яких проблем, пов'язаних із серцем, зверніться до лікаря.

Можна задавати порогове значення частоти пульсу.


- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > ЧП на зап'ясті > Сповіщ. про аномальну ЧП**.
- 3 Виберіть **Сигнал у разі перевищення** або **Сигнал у разі зниження**.
- 4 Задайте порогове значення частоти пульсу.

У разі виходу частоти пульсу за межі порогового значення на годиннику відобразиться повідомлення і подаватиметься вібросигнал.

Трансляція даних про частоту пульсу

Передбачена можливість транслявання даних про частоту пульсу з годинника для їх перегляду на сполучених пристроях. Передача даних про частоту пульсу скорочує час роботи від батареї.

ПОРАДА. Ви можете налаштувати параметри заняття для автоматичного транслявання даних про частоту пульсу на початку заняття (*Налаштування занять та застосунків, стор. 36*). Наприклад, під час велотренування можна передавати дані про частоту пульсу на пристрій Edge.

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Датчики та аксесуари > ЧП на зап'ясті > Транслявати ЧП**.
 - Утримуйте кнопку **LIGHT**, щоб відкрити меню елементів керування, і виберіть .
- ПРИМІТКА.** Ви можете додавати функції до меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, стор. 82*).

- 2 Натисніть кнопку **START**.
Годинник почне трансляцію даних про частоту пульсу.
- 3 Виконайте сполучення годинника із сумісним пристроєм.
ПРИМІТКА. Інструкції зі сполучення для пристроїв, сумісних із Garmin, можуть різнитися. Див. керівництво користувача.
- 4 Натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити трансляцію даних про частоту пульсу.

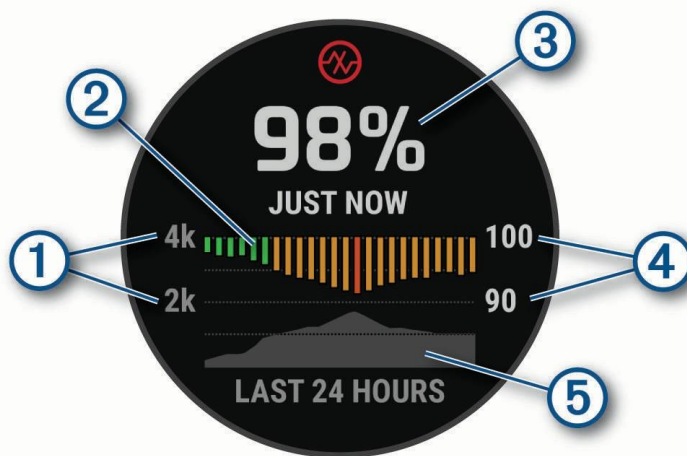
Пульсоксиметр

Годинник оснащений наручним пульсоксиметром, який відстежує рівень периферичної насиченості крові киснем (SpO2). У міру підйому на велику висоту рівень насиченості крові киснем може знижуватися. Дані про рівень насиченості крові киснем допоможе вам визначити, як ваше тіло адаптується до великих висот під час занять альпінізмом і походів.

Вимірювання пульсоксиметром можна розпочати вручну, відкривши мінівіджет пульсоксиметра (*Отримання показань пульсоксиметра, стор. 89*). Також можна увімкнути зчитування показань протягом усього дня (*Налаштування режиму пульсоксиметра, стор. 89*). Коли ви не рухаєтеся і переглядаєте показання пульсоксиметра, ваш годинник аналізує поточну висоту і рівень насиченості крові киснем. Показники висоти допомагають визначити зміни у показках пульсоксиметра відповідно до поточної висоти.

На годиннику показання пульсоксиметра відображаються у вигляді відсотка насиченості киснем і відповідного кольору на графіку. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення показника пульсоксиметра, зокрема тенденції до змін за кілька днів.

Для отримання додаткової інформації про точність вимірювань пульсоксиметра перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|---|
| ① | Шкала висоти. |
| ② | Графік середніх показників насиченості киснем за останні 24 години. |
| ③ | Останній показник насиченості киснем. |
| ④ | Відсоткова шкала насиченості киснем. |
| ⑤ | Графік показників висоти за минулі 24 години. |

Отримання показань пульсоксиметра

Вимірювання за допомогою пульсоксиметра можна розпочати вручну, відкривши мінівіджет пульсоксиметра. У мінівіджеті відображається відсоток насиченості крові киснем з минулого вимірювання, графік середніх щогодинних показників за минулі 24 години, а також графік зміни висоти за минулі 24 години.

ПРИМІТКА. При першому відкритті мінівіджета пульсоксиметра годиннику потрібно встановити зв'язок із супутниками для визначення висоти. Вийдіть надвір і дочекайтесь, поки годинник знайде супутники.

- 1 Коли ви сидите чи не тренуєтесь, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб відобразити мінівіджет пульсоксиметра.
- 2 Натисніть **START**, щоб переглянути відомості про мінівіджет і почати вимірювання за допомогою пульсоксиметра.
- 3 Не ворушіться впродовж 30 секунд.

ПРИМІТКА. За надто високої активності для вимірювання пульсоксиметрії за допомогою годинника на екрані замість показників з'явиться відповідне повідомлення. Можна повторити перевірку за кілька хвилин бездіяльності. Для отримання найліпших результатів утримуйте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця, поки годинник зчитує показники насиченості крові киснем.

- 4 Натисніть **DOWN**, щоб відобразити графік показань пульсоксиметра за минулі 7 днів.

Налаштування режиму пульсоксиметра

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Пульсоксиметр > Режим пульсоксиметра**.
- 3 Виберіть один з варіантів:

- Щоб вимкнути автоматичні вимірювання, виберіть **Ручна перевірка**.
 - Щоб увімкнути безперервні вимірювання під час сну, виберіть **Під час сну**.
- ПРИМІТКА.** Незвичайне положення під час сну може спричинити аномально низькі значення SpO₂.
- Щоб увімкнути вимірювання протягом усього дня, навіть якщо ви не тренуєтесь, виберіть **Весь день**.

ПРИМІТКА. Увімкнення режиму відстеження **Весь день** знижує час роботи від батареї.

Поради щодо підвищення точності показань пульсоксиметра

Якщо показання пульсоксиметра неточні чи не відображаються, скористайтесь описаними нижче порадами.

- Не ворушіться, поки годинник зчитує показники насиченості крові киснем.
- Годинник слід носити вище зап'ястя. Годинник має щільно прилягати до руки, але не спричинювати дискомфорту.
- Утримуйте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця, поки годинник зчитує показники насиченості крові киснем.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий ремінець.
- Перед надяганням годинника вимийте й висушіть руки (в тому числі й передпліччя).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон чи засіб від комарів.
- Оберігайте оптичний датчик, розташований зі зворотного боку годинника, від подряпин.
- Після кожного тренування необхідно промивати годинник чистою водою.

Компас

Годинник оснащено трикоординатним компасом з автоматичним калібруванням. Зовнішній вигляд і функції компаса змінюються залежно від занять, при ввімкненні режиму GPS або під час навігації до пункту призначення. Налаштування компаса можна змінити вручну (*Налаштування компаса*, стор. 90).

Налаштування курсу за компасом

- 1 У мінівіджеті компаса натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть пункт **Заблок. курс**.
- 3 Наведіть верхню частину годинника в бік вашого курсу і натисніть кнопку **START**.
В разі відхилення від курсу компас показує напрям від курсу та градус відхилення.

Налаштування компаса

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Компас**.

Калібрувати: ручне калібрування датчика компаса (*Калібрування компаса вручну*, стор. 90).

Відображення: вибір способу відображення напряму за компасом — літери, градуси або мілірадіани.

Північний полюс: вибір напрямку на північ для компаса (*Налаштування напрямку на північ*, стор. 90).

Режим: вибір режиму використання даних компасом — лише дані з електронного датчика (Увімкнено), поєднання даних GPS і даних електронного датчика під час руху (Автоматично) і лише дані GPS (Вимкнено).

Калібрування компаса вручну

СПОВІЩЕННЯ

Калібрування електронного компаса необхідно проводити надворі. Для ліпшої точності не стійте поблизу об'єктів, що впливають на магнітне поле, як-от транспортні засоби, будівлі та лінії електропередавання.

Годинник пройшов первинне калібрування на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування. Якщо компас періодично дає збій, наприклад після переміщення на великі відстані чи різкого перепаду температур, то його можливо відкалібрувати вручну.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Компас > Калібрувати > Запустити**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
ПОРАДА. Рухайте зап'ястям траєкторією невеликої вісімки, доки на екрані не з'явиться повідомлення.

Налаштування напрямку на північ

Можна встановити вихідний напрям, який використовуватиметься в розрахунку курсу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Компас > Північний полюс**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для встановлення географічної півночі як початку відліку курсу виберіть **Справжня**.
 - Для встановлення автоматичного налаштування магнітного схилення для поточного місцеположення виберіть **Магнітна**.
 - Для встановлення умовної півночі (000°) як початку відліку курсу виберіть **За сіткою**.
 - Щоб налаштувати значення магнітного схилення вручну, виберіть **Користувацьке > Магнітне схилення**, введіть магнітне схилення та виберіть **Готово**.

Альтиметр та барометр

Годинник має внутрішні альтиметр і барометр. Годинник постійно реєструє дані про висоту і тиск, навіть у режимі енергозбереження. Альтиметр відображає приблизну висоту на основі вимірювання тиску. Барометр відображає дані атмосферного тиску на основі фіксованої висоти, на якій нещодавно було відкалібровано альтиметр (*Налаштування альтиметра, стор. 91*).

Налаштування альтиметра

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Альтиметр**.

Калібрувати: ввімкнення функції ручного калібрування датчика альтиметра.

Автокалібрування: автоматичне калібрування альтиметра при кожному використанні супутникових систем.

Режим датчика: встановлення режиму для датчика. З параметром «Автоматично» альтиметр і барометр використовуються відповідно до ваших рухів. Можна використовувати опцію Тільки альтиметр, якщо заняття супроводжуються змінами висоти, або опцію Тільки барометр, якщо заняття не передбачають змін висоти.

Висота: вибір одиниць вимірювання для висоти.

Калібрування барометричного альтиметра

Годинник пройшов первинне калібрування на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування у початковій точці GPS. Якщо відома точна висота місцевості, калібрування барометричного альтиметра можна виконати вручну.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Альтиметр**.

3 Виберіть один з варіантів:

- Щоб виконати калібрування автоматично з початкової точки GPS, виберіть **Автокалібрування**.
- Для введення поточної висоти вручну виберіть **Калібрувати > Ввести вручну**.
- Для введення поточної висоти з цифрової моделі рельєфу (DEM) виберіть **Калібрувати > Викор. DEM**.
- Для введення поточної висоти з вашого місцеположення GPS, виберіть **Калібрувати > Викор. GPS**.

Налаштування барометра

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Барометр**.

Калібрувати: ввімкнення функції ручного калібрування датчика барометра.

Графік зміни: встановлення шкали часу для графіка у мінівіджеті барометра.

Опов. про шторм: налаштування швидкості зміни барометричного тиску, що призводить до видачі оповіщення про шторм.

Режим датчика: встановлення режиму для датчика. З параметром Автоматично альтиметр і барометр використовуються відповідно до ваших рухів. Можна використовувати опцію Тільки альтиметр, якщо заняття супроводжуються змінами висоти, або опцію Тільки барометр, якщо заняття не передбачають змін висоти.

Тиск: налаштування відображення годинником даних про тиск.

Калібрування барометра

Годинник пройшов первинне калібрування на заводі, і за замовчуванням використовується автокалібрування у початковій точці GPS. Якщо відома точна висота місцевості або точний тиск на рівні моря, можна виконати калібрування барометра вручну.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Барометр > Калібрувати**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для введення поточної висоти й тиску на рівні моря (необов'язково) виберіть **Ввести вручну**.
 - Для автоматичного калібрування з цифрової моделі рельєфу (DEM) виберіть **Викор. DEM**.
 - Для автоматичного калібрування з початкової точки GPS виберіть **Викор. GPS**.

Бездротові датчики

Можна сполучити годинник і використовувати його з бездротовими датчиками за допомогою ANT+ або технології Bluetooth (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*). Після сполучення пристроїв можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 35*). Якщо датчик входить у комплект поставки годинника, їх сполучення було виконано попередньо.

Для отримання інформації про сумісність конкретного датчика Garmin, його покупки або перегляду посібника користувача перейдіть на сайт buy.garmin.com.

Тип датчика	Опис
Датчики ключки	Ви можете використовувати датчики ключок для гольфу Approach CT10 для автоматичного відстеження ударів, включаючи дані про місцеположення, відстань і тип ключки.
DogTrack	Дає змогу отримувати дані від сумісного пульта керування пристроєм для собачого нашийника.
eBike	Годинник можна використовувати з електровелосипедом eBike і переглядати дані про нього, такі як стан батареї та перемикач передач під час поїздки.
Додатковий дисплей	Ви можете використовувати режим Додатковий дисплей для відображення екранів даних з годинника fēnix на сумісному пристрої Edge під час заїзду чи заняття тріатлоном.
Зовнішній пульсометр	Можна використовувати зовнішній пульсометр, наприклад серію HRM-Pro або HRM-Dual™, та переглядати дані про частоту пульсу під час занять. Деякі зовнішні пульсометри також можуть зберігати дані та надавати розширені показники бігу (<i>Динамічні характеристики бігу, стор. 96</i>) (<i>Потужність під час бігу, стор. 97</i>).
Крокомір	Крокомір може слугувати для запису темпу та відстані замість використання GPS в разі тренування у приміщенні або якщо сигнал GPS ослабкий.
Наушники	Для прослуховування музики, завантаженої на годинник fēnix, можна використовувати навушники Bluetooth (<i>Підключення навушників Bluetooth, стор. 107</i>).
inReach	Функція дистанційного керування inReach дозволяє керувати пристроєм inReach за допомогою годинника fēnix (<i>Використання пульта дистанційного керування inReach, стор. 98</i>).
Освітлення	Можна використовувати інтелектуальну систему керування велосипедними ліхтарями Varia™ для покращення контролю за довкіллям.
Насичення м'язів киснем	Датчик насичення м'язів киснем можна використовувати для перегляду даних про рівень гемоглобіну та насичення м'язів киснем під час тренування.
Потужність	Ви можете використовувати датчик потужності, наприклад Rally™ та Vector™, для перегляду даних про потужність на годиннику. Можна налаштувати зони потужності відповідно до своїх цілей і можливостей (<i>Налаштування зон потужності, стор. 116</i>) або використовувати оповіщення про діапазони, щоб дізнатися про досягнення певної зони потужності (<i>Налаштування оповіщення, стор. 41</i>).
Радар	Можна використовувати радар заднього огляду Varia для покращення контролю за навколишньою обстановкою та відправлення оповіщень про наближення автомобілів. За допомогою заднього ліхтаря з радаром і камерою Varia можна також робити знімки та записувати відео під час заїзду (<i>Використання елементів керування камерою Varia, стор. 98</i>).
Датчик RD Pod	Можна використовувати Running Dynamics Pod для запису даних про динаміку бігу та перегляду їх на годиннику (<i>Динамічні характеристики бігу, стор. 96</i>).
Переключення передач	Можна використовувати електронні перемикачі передач для відображення інформації про перемикач передач під час їзди. Коли датчик знаходиться в режимі налаштування, на годиннику fēnix відображаються поточні значення налаштувань.

Тип датчика	Опис
Shimano Di2	Можна використовувати електронні перемикачі передач Shimano® Di2™ для відображення інформації про перемикання передач під час їзди. Коли датчик знаходиться в режимі налаштування, на годиннику fēnix відображаються поточні значення налаштувань.
Розумний тренажер	Годинник можна використовувати з розумним велотренажером, щоб імітувати опір під час тренувань, заїздів або проходження дистанцій (<i>Використання велотренажера, стор. 14</i>).
Швидкість / частота обертання	Датчик швидкості або частоти обертання педалей можна встановити на велотренажер і переглядати дані під час тренування. Якщо необхідно, можна вручну ввести довжину окружності колеса (<i>Розмір та окружність колеса, стор. 162</i>).
Tempe	Датчик температури tempe™ можна розмістити на відкритому повітрі, зафіксувавши за допомогою петлі чи ремінця кріплення, і використовувати як постійне джерело достовірних даних про температуру.
VIRB	Функція пульта дистанційного керування VIRB дозволяє віддалено керувати камерою VIRB за допомогою годинника (<i>Дистанційне керування VIRB, стор. 98</i>).
Місцепол. лазера XERO	Можна переглядати й надсилати інформацію про положення лазера з пристрою Xero (<i>Налаштування розташування лазера Xero, стор. 100</i>).

Сполучення з бездротовими датчиками

Перш ніж виконувати сполучення, необхідно надіти пульсометр або встановити датчик.

При першому під'єднанні бездротового датчика до годинника за допомогою технології ANT+ або Bluetooth необхідно здійснити сполучення годинника з датчиком. Якщо датчик використовує обидві технології ANT+ та Bluetooth, Garmin рекомендує виконати сполучення за допомогою технології ANT+. Після сполучення пристрій автоматично з'єднується з датчиком, коли ви розпочинаєте заняття, якщо датчик ввімкнений і знаходиться в межах діапазону дії.

1 Розташуйте годинник в межах 3 м (10 футів) від датчика.

ПРИМІТКА. Під час сполучення відстань до решти бездротових датчиків має бути більше 10 м (33 фути).

2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

3 Виберіть **Датчики та аксесуари > Додати новий елемент**.

4 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Пошук за всіма датчиками**.
- Виберіть тип датчика.

Після сполучення з пристроєм статус датчика змінюється зі значення Пошук на З'єд. встан. Дані з датчика відображаються на екрані даних або в користувацькому полі даних. Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 35*).

Темп бігу та відстань HRM-Pro

Аксесуар серії HRM-Pro розраховує темп бігу та відстань на основі профілю користувача та руху, що вимірюється датчиком після кожного кроку. Пульсометр надає дані про темп бігу та відстань, коли GPS недоступний, як, наприклад, під час бігу на біговій доріжці. Темп бігу та відстань можна переглянути на сумісному годиннику fēnix за встановленого підключення за технологією ANT+. Ці показники також можна переглянути в інших програмах для тренувань за встановленого підключення за технологією Bluetooth.

Точність вимірювання темпу та відстані покращується при калібруванні.

Автоматичне калібрування: за замовчуванням встановлено параметр **Автокалібрування**. Калібрування аксесуара серії HRM-Pro здійснюється щоразу, коли ви робите пробіжку на вулиці й аксесуар підключений до сумісного годинника fēnix.

ПРИМІТКА. Автоматичне калібрування не працює для профілів занять у приміщенні, профілів занять бігом по пересіченій місцевості та бігом на надмарафонські дистанції (*Поради щодо запису темпу бігу та відстані, стор. 95*).

Ручне калібрування: виберіть **Калібр. та збер.** після пробіжки на біговій доріжці з підключеним аксесуаром серії HRM-Pro (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 9*).

Поради щодо запису темпу бігу та відстані

- Оновіть програмне забезпечення годинника fēnix (*Оновлення продукту, стор. 138*).
- Здійсніть кілька пробіжок на вулиці з увімкненою функцією GPS та підключеним аксесуаром серії HRM-Pro. Важливо, щоб ваш діапазон темпу бігу на вулиці відповідав вашому діапазону темпу бігу на біговій доріжці.
- Якщо ви біжите по піску або по глибокому снігу, перейдіть до налаштувань датчика і вимкніть функцію **Автокалібрування**.
- Якщо ви раніше підключили сумісний крокомір за допомогою технології ANT+, встановіть стан крокоміра **Вимкнено** або видаліть його зі списку підключених датчиків.
- Здійсніть пробіжку на біговій доріжці за допомогою ручного калібрування (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 9*).
- Якщо автоматичне та ручне калібрування не здаються точними, перейдіть до налаштувань датчика та виберіть **Темп та відстань для пульсометра > Скидання калібрування даних**.

ПРИМІТКА. Можна вимкнути **Автокалібрування**, а потім знову виконати калібрування вручну (*Калібрування відстані для бігової доріжки, стор. 9*).

Динамічні характеристики бігу

Ви можете використовувати сумісний пристрій fēnix, сполучений з аксесуаром HRM-Pro або іншим аксесуаром для бігу, щоб в реальному часі отримувати інформацію про свою бігову форму.

Аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу обладнано акселерометром, що вимірює рух торса для обчислення показників бігу. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/performance-data/running.

Частота кроків: являє собою число кроків за хвилину. Цей показник відображає загальне число кроків (для правої та лівої ніг разом).

Вертикальне коливання: являє собою відскок від землі під час бігу. Воно відображає вертикальний рух торса, вимірюється у сантиметрах.

Час контакту з землею: являє собою період часу, впродовж якого ноги торкаються поверхні під час бігу. Вимірюється в мілісекундах.

ПРИМІТКА. Час контакту з землею та розподіл часу контакту з землею недоступні під час ходьби.

Розподіл часу контакту з землею: вказує розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногами під час бігу. Відображається у відсотках. Наприклад, «53,2» зі стрілкою вліво або вправо.

Довжина кроку: являє собою відстань між стопами в межах одного кроку. Вимірюється у метрах.

Вертикальне співвідношення: вертикальне співвідношення — це відношення вертикального коливання до довжини кроку. Відображається у відсотках. Менше співвідношення свідчить про гіршу бігову форму.

Тренування з динамічними характеристиками бігу

Для перегляду динамічних характеристик бігу необхідно надягти аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу, як-от HRM-Pro, а також встановити сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та застосунки**.

3 Виберіть заняття.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Екрани даних > Додати новий елемент**.

6 Виберіть екран динамічних характеристик бігу.


ПРИМІТКА. Екрани динамічних характеристик бігу доступні не для всіх занять.

7 Вирушайте на пробіжку (*Початок заняття, стор. 6*).

8 Щоб відкрити екран динамічних характеристик бігу з метою перегляду показників, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Поради на випадок відсутності даних про динамічні характеристики бігу

Якщо дані про динамічні характеристики бігу не відображаються, варто скористатися описаними далі порадами.

- Переконайтеся в наявності аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу, наприклад HRM-Pro.
Модулі аксесуарів, що слугують для вимірювання динамічних характеристик бігу, мають на своїй передній частині значок .
- Ще раз встановіть сполучення аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу з годинником fēnix згідно з інструкціями.
- У разі використання аксесуару HRM-Pro підключіть його до годинника за допомогою технології ANT+, а не Bluetooth.
- Якщо на екрані динамічних характеристик бігу відображаються нульові значення, впевніться, що пульсометр надягнуто правильно.
ПРИМІТКА. Час контакту із землею та розподіл часу контакту із землею відображаються лише для бігу. Під час ходьби ці показники не обчислюються.

Потужність під час бігу

Потужність під час бігу Garmin розраховує з використанням інформації про динамічні характеристики бігу, масу користувача, погодні дані та інші дані датчика. Ці потужності розраховуються на основі кількості потужності, що використовується бігуном при контакті з поверхнею дороги. Цей показник відображається у ватах. Використання потужності під час бігу як показника зусилля може бути зручнішим для деяких бігунів, ніж використання темпу або частоти пульсу. Потужність під час бігу може визначати рівень зусилля краще, ніж частота пульсу, оскільки вона враховує біг у гору, біг із гори, вітер, чого не робиться при вимірюванні темпу. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням: garmin.com/performance-data/running.

Потужність під час бігу можна виміряти за допомогою сумісного аксесуара для перегляду динамічних характеристик бігу або датчиків годинника. Можна налаштувати поля даних потужності під час бігу, щоб переглянути вашу вихідну потужність і внести зміни до ваших тренувань (*Поля даних, стор. 142*). Можна налаштувати оповіщення про потужність, щоб дізнатися про досягнення певної зони потужності (*Оповіщення про заняття, стор. 39*).

Зони потужності під час бігу аналогічні зонам потужності для велотренувань. Для зон використовуються значення за замовчуванням, встановлені залежно від статі, маси та середніх можливостей. Вони можуть не відповідати вашим можливостям. Зони можна скоригувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect (*Налаштування зон потужності, стор. 116*).

Налаштування потужності під час бігу

Утримуючи **MENU**, виберіть **Заняття та застосунки**. Виберіть заняття бігом, а тоді виберіть налаштування заняття.

Стан: вмикає або вимикає запис даних потужності під час бігу Garmin. Цей параметр можна використовувати, якщо ви хочете використовувати дані про потужність під час бігу від сторонніх виробників.

Джерело: дає змогу вибрати пристрій для запису даних про потужність під час бігу. Інтелект. режим автоматично виявляє й використовує аксесуар для перегляду динамічних характеристик бігу, коли він доступний. Годинник використовує датчики вимірювання потужності під час бігу на зап'ясті, коли аксесуар не підключено.

Врахування вітру: вмикає або вимикає використання даних про вітер у розрахунку потужності під час бігу. Дані про вітер — це поєднання даних про швидкість, напрямок і барометричних даних з годинника і доступних даних про вітер зі смартфона.

Використання елементів керування камерою Varia




СПОВІЩЕННЯ

У деяких країнах можуть забороняти або регулювати запис аудіо та відео, а також знімання фотографій, або всі сторони повинні знати про запис і дати свою згоду на його здійснення. Ви несете відповідальність за знання й дотримання всіх законів та інших обмежень у тих країнах і на тих територіях, де ви плануєте використовувати цей пристрій.

Перед використанням елементів керування камерою Varia необхідно з'єднати аксесуари з годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками*, стор. 94).

1 Додайте мінівіджет **Камера RCT** на годинник (*Мінівіджети*, стор. 58).

2 У мінівіджеті **Камера RCT** виберіть один із варіантів:

- Виберіть  для перегляду налаштувань камери.
- Виберіть , щоб зробити знімок.
- Виберіть , щоб зберегти кліп.

Дистанційне керування inReach

Функція дистанційного керування inReach дає змогу віддалено керувати пристроєм inReach за допомогою вашого пристрою fēnix. Щоб придбати пристрій inReach, відвідайте вебсайт buy.garmin.com.

Використання пульта дистанційного керування inReach

Перед користуванням функцією дистанційного використання inReach необхідно спершу додати мінівіджет inReach до стрічки мінівіджетів (*Налаштування стрічки мінівіджетів*, стор. 62).

1 Увімкніть пристрій inReach.

2 Натисніть на годиннику fēnix кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до мінівіджета inReach.

3 Натисніть кнопку **START** для пошуку пристрою inReach.

4 Натисніть кнопку **START** для сполучення пристрою inReach.

5 Натисніть кнопку **START**, а потім виберіть потрібний варіант.

- Для надсилання екстреного повідомлення виберіть **Запуск сигналу SOS**.
ПРИМІТКА. Функцію надсилання екстрених повідомлень варто використовувати винятково в разі виникнення надзвичайної ситуації.
- Для надсилання текстового повідомлення виберіть **Повідомлення > Нове повідомлення**, а тоді виберіть отримувачів зі списку контактів і введіть текст повідомлення або ж виберіть одне із заданих текстових повідомлень.
- Для надсилання попередньо заданого повідомлення виберіть **Надісл. задане**, а тоді виберіть повідомлення зі списку.
- Для перегляду таймера та відстані, пройденої в ході виконання заняття, виберіть **Відстеження**.

Дистанційне керування VIRB

Функція пульта дистанційного керування VIRB дає змогу віддалено керувати пристроєм VIRB за допомогою вашого пристрою.

Керування екшн-камерою VIRB

Перед користуванням функцією дистанційного керування VIRB необхідно налаштувати віддалений доступ до камери VIRB. Додаткову інформацію див. у *керівництві користувача пристроїв серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Виконайте сполучення камери VIRB з годинником fēnix (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).
Мінівіджет VIRB буде автоматично додано до стрічки мінівіджетів.
- 3 Натисніть на годиннику кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до мінівіджета VIRB.
- 4 За необхідності дочекайтеся з'єднання годинника з камерою.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Для запису відео виберіть **Почати запис**.
На екрані fēnix з'явиться лічильник часу відеозапису.
 - Для створення фотографії під час запису відео натисніть кнопку **DOWN**.
 - Для зупинення запису відео натисніть кнопку **STOP**.
 - Для створення фотографії виберіть **Зробити знімок**.
 - Для створення кількох фотографій у режимі серійної зйомки виберіть **Серійна зйомка**.
 - Для переведення камери у сплячий режим виберіть **Сплячий режим камери**.
 - Для виведення камери зі сплячого режиму виберіть **Активувати камеру**.
 - Для зміни налаштувань відео- та фотозйомки виберіть **Налаштування**.

Управління екшн-камерою VIRB під час заняття

Перед користуванням функцією дистанційного керування VIRB необхідно налаштувати віддалений доступ до камери VIRB. Додаткову інформацію див. у *керівництві користувача пристроїв серії VIRB*.

- 1 Увімкніть камеру VIRB.
- 2 Виконайте сполучення камери VIRB з годинником fēnix (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).
Коли камеру сполучено, екран даних VIRB буде автоматично додано до занять.
- 3 Для перегляду екрана даних VIRB під час заняття натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 4 За необхідності дочекайтеся з'єднання годинника з камерою.
- 5 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 6 Виберіть **VIRB**.
- 7 Виберіть один з варіантів:
 - Для керування камерою за допомогою таймера заняття виберіть **Налаштування > Режим запису > Зап./зуп. за таймером**.
ПРИМІТКА. Запис відео вмикається та вимикається автоматично з початком і завершенням заняття.
 - Для керування камерою за допомогою пунктів меню заняття виберіть **Налаштування > Режим запису > Вручну**.
 - Для запису відео в ручному режимі виберіть **Почати запис**. На екрані fēnix з'явиться лічильник часу відеозапису.
 - Для створення фотографії під час запису відео натисніть кнопку **DOWN**.
 - Щоб зупинити запис відео в ручному режимі, натисніть кнопку **STOP**.
 - Для створення кількох фотографій у режимі серійної зйомки виберіть **Серійна зйомка**.
 - Для переведення камери у сплячий режим виберіть **Сплячий режим камери**.
 - Для виведення камери зі сплячого режиму виберіть **Активувати камеру**.

Налаштування розташування лазера Xero

Перед налаштуванням параметрів розташування лазера необхідно виконати сполучення сумісного пристрою Xero (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 94*).

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики та аксесуари > Місцепол. лазера. XERO > Місцепол. лазера**.

Під час заняття: дає змогу відображати інформацію про положення лазера, отриману із сумісного сполученого пристрою Xero, під час заняття.

Режим передавання: надання загального доступу до інформації про положення лазера або її передавання лише певним користувачам.

Мапа

Годинник може відображати різні типи картографічних даних Garmin, включаючи лінії рельєфу, об'єкти поблизу, лижні траси та поля для гольфу. Дисп. мап використовується для завантаження додаткових мап і керування простором для зберігання мап.

Для отримання додаткових картографічних даних і перегляду інформації про сумісність відвідайте вебсайт garmin.com/maps.

▲ позначає ваше місцеположення на мапі. При навігації до місця призначення маршрут позначається на мапі лінією.

Перегляд мапи

1 Виберіть функцію відкриття мапи.

- Натисніть кнопку **START**, потім виберіть **Мапа**, щоб переглянути мапу, не починаючи заняття.
- Вийдіть на вулицю й запустіть заняття з використанням GPS (*Початок заняття, стор. 6*), потім натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для переходу на екран мапи.

2 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.

3 Виберіть спосіб панорамування та масштабування мапи:

- У разі використання сенсорного екрана торкніться мапи й перетягніть перехрестя, а потім натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити масштаб.
- У разі використання кнопок натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Прокрутка/масштаб** і натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити масштаб.

ПРИМІТКА. Для перемикання поміж режимами прокручування вгору/вниз, вліво/вправо або зміни масштабу можна натиснути кнопку **START**.

4 Для вибору точки, на яку вказує перехрестя, натисніть та утримуйте кнопку **START**.

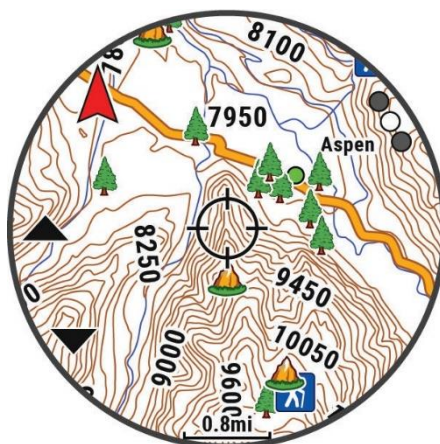
Збереження місцеположення та навігація до місцеположення на мапі

Можна вибрати будь-яке місцеположення на мапі. Можна зберегти місцеположення або розпочати навігацію до нього.

1 На сторінці мапи виберіть один із варіантів:

- У разі використання сенсорного екрана торкніться мапи й перетягніть перехрестя, а потім натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити масштаб.
- У разі використання кнопок натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Прокрутка/масштаб** і натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити масштаб.

ПРИМІТКА. Для перемикання поміж режимами прокручування вгору/вниз, вліво/вправо або зміни масштабу можна натиснути кнопку **START**.



- 2 Для переміщення місцеположення в центр перехрестя скористайтесь функціями панорамування і масштабування.
- 3 Для вибору точки, на яку вказує перехрестя, натисніть та утримуйте кнопку **START**.
- 4 За необхідності виберіть об'єкт поблизу.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб розпочати навігацію до вибраного місцеположення, натисніть **Старт**.
 - Для збереження місцеположення виберіть **Зберегти місцепол.**
 - Для перегляду інформації про місцеположення виберіть **Огляд**.

Навігація за допомогою функції «Навколо мене»

Ви можете використовувати функцію «Навколо мене», щоб виконати навігацію до найближчих об'єктів та маршрутних точок.

ПРИМІТКА. У картографічних даних, записаних на вашому пристрої, мають міститися об'єкти, до яких можливо здійснювати навігацію.

1 На сторінці мапи натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Навколо мене**.

На мапі буде відображено значки, що вказують на об'єкти, а також маршрутні точки.

3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для вибору сегменту мапи.

4 Натисніть кнопку **START**.

На виділеному сегменті мапи буде відображено перелік об'єктів і маршрутних точок.

5 Виберіть потрібне місцеположення.

6 Виберіть один з варіантів:

- Щоб розпочати навігацію до вибраного місцеположення, натисніть **Старт**.
- Для перегляду місцеположення на мапі виберіть **Мапа**.
- Для збереження місцеположення виберіть **Зберегти місцепол.**
- Для перегляду інформації про місцеположення виберіть **Огляд**.

Налаштування мапи

Передбачено можливість налаштування режиму відображення мапи у застосунку мапи та на екранах даних.

ПРИМІТКА. За необхідності передбачено можливість налаштування мапи для занять окремими видами спорту замість використання налаштувань системи ([Налаштування мапи заняття](#), стор. 41).

Утримуйте натисненою кнопку **MENU** і виберіть пункт **Мапа**.

Дисп. мап: відображення версій завантажених мап і завантаження додаткових мап ([Керування мапами](#), стор. 103).

Тема мапи: налаштування мапи для відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття ([Тема мапи](#), стор. 104).

Орієнтація: вибір орієнтації мапи. Варіант Північ вгорі забезпечує відображення мапи у такий спосіб, щоб північ завжди була вгорі екрана. Варіант За треком забезпечує орієнтування верхньої частини екрана за напрямом руху.

Місцеполож. користув.: відображення або приховання збережених місцеположень на мапі.

Сегменти: відображення або приховання сегментів у вигляді кольорової лінії на мапі.

Ізолінії глибини: відображення або приховання ізоліній глибини на мапі.

Шляховий журнал: відображення журналу треку або пройденого шляху на мапі у вигляді кольорової лінії або його приховання.

Колір треку: зміна кольору журналу треку.

Автомасштаб: автоматичний вибір масштабу для зручності перегляду мапи. Коли цю функцію вимкнено, зміна масштабу здійснюється вручну.

Прив'язка до дороги: фіксація значка поточного місцеположення на найближчій дорозі.

Деталізація: вибір ступеню деталізації даних на мапі. На відображення мапи з більшою деталізацією потрібно більше часу (під час оновлення зображення).

Морська: налаштування відображення даних на мапі в судновому режимі ([Налаштування морських мап](#), стор. 104).

Відновити тему: дає змогу відновити налаштування теми мапи за замовчуванням або тем, видалених з годинника.

Керування мапами


- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Мапа > Дисп. мап**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Мапи для орієнтування+** для завантаження мап преміумкласу й активації підписки на Outdoor Maps+ на цьому пристрої (*Завантаження мап з підпискою Outdoor Maps+, стор. 103*).
 - Для завантаження мап TopoActive виберіть **Мапи TopoActive** (*Завантаження мап з підпискою Outdoor Maps+, стор. 103*).

Завантаження мап з підпискою Outdoor Maps+

Щоб завантажити мапи на пристрій, спочатку потрібно з'єднатися з бездротовою мережею (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 111*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Мапа > Дисп. мап > Мапи для орієнтування+**.
- 3 За потреби натисніть кнопку **START** і виберіть **Перевірити підписку**, щоб активувати підписку Outdoor Maps+ на цьому годиннику.

ПРИМІТКА. Щоб отримати інформацію про придбання підписки, перейдіть за посиланням: garmin.com/outdoormaps.

- 4 Виберіть **Додати мапу** й виберіть місцеположення.
Відкриється попередній перегляд мапи регіону.
- 5 На екрані мапи виконайте одну або кілька дій:
 - Перемістіть мапу, щоб переглянути інші області.
 - Щоб збільшити або зменшити масштаб мапи, зведіть або розведіть два пальці на сенсорному екрані.
 - За допомогою **+** та **-** збільшуйте або зменшуйте масштаб мапи.
- 6 Натисніть кнопку **ВАСК** і виберіть **✓**.
- 7 Виберіть ****.
- 8 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб змінити назву мапи, виберіть **Назва**.
 - Щоб вибрати інші шари мапи для завантаження, виберіть **Шари**.
- 9 Виберіть **✓**, щоб завантажити мапу.

ПРИМІТКА. Для запобігання розрядженню батареї годинник додає завантаження мапи в чергу, і завантаження починається при підключенні годинника до зовнішнього джерела живлення.

Завантаження мап TopoActive

Щоб завантажити мапи на пристрій, спочатку потрібно з'єднатися з бездротовою мережею (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 111*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Мапа > Дисп. мап > Мапи TopoActive > Додати мапу**.
- 3 Виберіть мапу.
- 4 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Завантажити**.

ПРИМІТКА. Для запобігання розрядженню батареї годинник додає завантаження мапи в чергу, і завантаження починається при підключенні годинника до зовнішнього джерела живлення.

Видалення мап

Ви можете видалити мапи з пристрою, щоб збільшити доступний простір для зберігання даних.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Мапа > Дисп. мап.**
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Мапи ТороActive**, виберіть мапу, натисніть кнопку **START** і виберіть **Видалити**.
 - Виберіть **Мапи для орієнтування+**, виберіть мапу, натисніть кнопку **START** і виберіть **Видалити**.

Тема мапи

Тему мапи можна змінити для відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття. Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** й виберіть **Мапа > Тема мапи**.

Ні: використання налаштувань із системних параметрів мапи без застосування додаткової теми.

Морська: налаштування відображення даних на мапі в судновому режимі.

Висока контрастність: встановлення мапи на відображення даних зі збільшеним контрастом для ліпшої видимості у складних умовах.

Темна: налаштування мапи для відображення даних на темному фоні для ліпшої видимості в нічний час.

Популярність: виділення найбільш популярних доріг чи трейлів на мапі.

Гірськолижний курорт: налаштування мапи для відображення найбільш актуальних даних про лижні перевали.

Налаштування морських мап

Мапа може відображатися в судновому режимі.

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU** й виберіть **Мапа > Морська**.

Виміри глибини: відображення глибин на мапі.

Сектори світла: відображення та налаштування секторів маяків на мапі.

Набір символів: налаштування картографічних символів, що використовуються в судновому режимі.

Варіант NOAA забезпечує відображення картографічних символів, прийнятих Національним управлінням океанічних й атмосферних досліджень. Варіант Міжнародний забезпечує відображення картографічних символів, прийнятих Міжнародною асоціацією маячних служб.

Відображення та приховування картографічних даних

Якщо на пристрої встановлено кілька мап, можна вибрати картографічні дані, які мають відображатися на мапі.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть пункт **Мапа**.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть налаштування мапи.
- 5 Виберіть **Мапа > Налаштування мап**.
- 6 Виберіть мапу для активації перемикача, який відповідає за відображення або приховання картографічних даних.

Музика

ПРИМІТКА. Доступні три можливості відтворення музики на годиннику fēnix.

- Стороннє джерело музики.
- Особисті аудіоматеріали.
- Музика, що зберігається на смартфоні.

На годинник fēnix можна завантажувати музичні файли з комп'ютера або інших джерел. Таким чином, ви можете слухати музику, навіть якщо поряд немає смартфона. Для прослуховування музичних файлів на годиннику можна підключити навушники Bluetooth.

З'єднання зі сторонніми джерелами

Перед завантаженням музики чи інших аудіофайлів на ваш годинник зі стороннього джерела необхідно підключити джерело до годинника.

Деякі варіанти сторонніх джерел музики вже встановлені на вашому годиннику.

Для отримання доступу до додаткових варіантів можна завантажити програму Connect IQ на смартфон (*Завантаження функцій Connect IQ, стор. 113*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Виконайте вказівки на екрані, щоб встановити стороннє джерело музики.
- 4 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 5 Виберіть джерело музики.

ПРИМІТКА. Якщо потрібно вибрати інше джерело, натисніть та утримуйте MENU, виберіть Джерела музики та дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього джерела

Перед завантаженням аудіоматеріалів зі стороннього джерела необхідно підключитися до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 111*).


- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Джерела музики**.
- 4 Виберіть підключене джерело або виберіть **Дод. дж. муз.**, щоб додати джерело музики з магазину Connect IQ.
- 5 Виберіть список відтворення чи інший елемент для завантаження на годинник.
- 6 За необхідності натискайте **BACK**, поки не буде запропоновано здійснити синхронізацію зі службою.

ПРИМІТКА. Завантаження аудіоматеріалів може спричинити швидке розрядження батареї. За низького рівня заряду батареї може стати необхідним під'єднання пристрою до зовнішнього джерела живлення.


Завантаження особистих аудіоматеріалів

Перед завантаженням особистої музики на годинник на комп'ютері необхідно встановити застосунок Garmin Express (www.garmin.com/express).

Ви можете завантажувати аудіофайли форматів .mp3 та .m4a на годинник fēnix прямо з комп'ютера. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/musicfiles.









- 1 Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB з комплекту постачання.
- 2 На комп'ютері відкрийте застосунок Garmin Express, виберіть свій годинник і виберіть пункт **Музика**.
ПОРАДА. На комп'ютерах з ОС Windows® натисніть  і перейдіть до теки з вашими аудіофайлами. На комп'ютерах Apple® застосунок Garmin Express використовуватиме вашу бібліотеку iTunes®.
- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорію аудіофайлів, наприклад пісні чи списки відтворення.
- 4 Встановіть прапорці біля аудіофайлів, а тоді виберіть **Надсилання на пристрій**.
- 5 За потреби видалити аудіофайли у списку fēnix виберіть категорію, встановіть прапорці навпроти відповідних файлів і виберіть **Видалити з пристрою**.

Прослуховування музики

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 За необхідності підключіть навушники Bluetooth (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 107*).
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Джерела музики**, а тоді виберіть потрібний варіант:
 - Для прослуховування музики, завантаженої на годинник з комп'ютера, виберіть **Моя музика** (*Завантаження особистих аудіоматеріалів, стор. 106*).
 - Для керування відтворенням музики на смартфоні виберіть **Кер. телефон**.
 - Для прослуховування музики зі стороннього джерела виберіть ім'я джерела та плейлист.
- 5 Натисніть .

Керування відтворенням музики

ПРИМІТКА. Елементи керування відтворенням музики можуть відрізнятися залежно від вибраного джерела музики.

	Виберіть, щоб переглянути додаткові елементи керування відтворенням музики.
	Виберіть для перегляду аудіофайлів та списків відтворення для обраного джерела.
	Натисніть для регулювання гучності звуку.
	Виберіть для призупинення/відновлення відтворення поточного аудіофайлу.
	Виберіть для переходу до наступного аудіофайлу в списку відтворення. Утримуйте для перемотування поточного аудіофайлу вперед.
	Виберіть для повторного відтворення поточного аудіофайлу. Двічі натисніть для повернення до попереднього аудіофайлу в списку відтворення. Утримуйте для перемотування поточного аудіофайлу назад.
	Виберіть для зміни параметрів повторного відтворення.
	Виберіть для зміни параметрів відтворення у довільному порядку.

Підключення навушників Bluetooth

Для прослуховування музики, завантаженої на годинник fēnix, необхідно під'єднати до нього навушники за допомогою Bluetooth.

- 1 Розташуйте навушники на відстані не більше 2 м (6,6 футів) від годинника.
- 2 Активуйте на навушниках режим сполучення.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Муз.** > **Навушники** > **Додати новий елемент**.
- 5 Виберіть свої навушники, щоб завершити процес сполучення.

Зміна режиму звуку

Режим відтворення музики може бути змінено зі стерео на моно.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Муз.** > **Звук**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

Можливості підкл.

Функції з підключенням доступні для годинника, якщо ви виконаєте сполучення із сумісним телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 108*). Додаткові функції будуть доступні при підключенні годинника до мережі Wi-Fi (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 111*).


Функції з підключенням через телефон

Функції з підключенням через телефон доступні для годинника fēnix, якщо ви виконаєте сполучення за допомогою програми Garmin Connect (*Сполучення смартфона, стор. 108*).

- Функції застосунку в застосунку Garmin Connect, в застосунку Connect IQ та ін. (*Застосунки телефона та комп'ютера, стор. 111*).
- Мінівіджети (*Мінівіджети, стор. 58*).
- Функції меню елементів керування (*Керування, стор. 80*).
- Функції відстеження та безпеки (*Функції відстеження та безпеки, стор. 117*).
- Взаємодія з телефоном, наприклад сповіщення (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 108*).

Сполучення смартфона

Для використання функцій, що підключаються на годиннику, необхідно виконати їх сполучення безпосередньо через застосунок Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth на смартфоні.

- 1 Під час початкового налаштування годинника виберіть  після появи запиту на сполучення зі смартфоном.

ПРИМІТКА. Якщо ви раніше пропустили процедуру сполучення, натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть пункт **Можливості підкл. > Телефон > Сполуч. з телефон.**

- 2 Відскануйте QR-код за допомогою смартфона та дотримуйтеся інструкцій на екрані, щоб завершити процес сполучення й налаштування.

Увімкнення сповіщень Bluetooth

Щоб увімкнути сповіщення, потрібно сполучити годинник із сумісним телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 108*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Можливості підкл. > Телефон > Розумні сповіщення > Стан > Увімкнено.**
- 3 Виберіть **Загальне використання** або **Під час заняття.**
- 4 Виберіть тип сповіщення.
- 5 Виберіть налаштування стану, сигналу й вібрації.
- 6 Натисніть кнопку **BACK**.
- 7 Виберіть налаштування конфіденційності й часу очікування.
- 8 Натисніть кнопку **BACK**.
- 9 Виберіть **Підпис** для додавання підпису до відповідей на текстові повідомлення.

Перегляд сповіщень


- 1 Щоб переглянути мінівіджет сповіщень, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START**.
- 3 Виберіть сповіщення.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб перейти до додаткових опцій.
- 5 Натисніть кнопку **BACK**, щоб повернутися до попереднього екрана.

Прийом вхідного телефонного виклику

Під час прийому телефонного виклику на підключеному смартфоні годинник fēnix відображає ім'я або номер телефону абонента.

- Щоб прийняти виклик, натисніть .

ПРИМІТКА. Для розмови з абонентом, що дзвонить, необхідно використовувати підключений смартфон.

- Щоб відхилити виклик, натисніть .
- Щоб відхилити виклик і негайно надіслати у відповідь текстове повідомлення, натисніть **Відповісти** й виберіть відповідне повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА. Щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, необхідно підключитися до сумісного смартфона Android™ за допомогою технології Bluetooth.

Відповідь на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. Ця функція доступна лише для сумісних смартфонів Android.

При отриманні сповіщення про текстове повідомлення на годинник можна надіслати швидку відповідь, вибравши відповідний варіант зі списку повідомлень. Повідомлення можна редагувати у програмі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Ця функція дає змогу надсилати текстові повідомлення за допомогою смартфона.

Використання цієї функції може призвести до витрачання місячного обсягу інтернет-трафіку, або ваш постачальник послуг зв'язку може стягувати за це плату відповідно до вашого тарифного плану. Щоб отримати додаткову інформацію про плату та обмеження щодо обміну текстовими повідомленнями, зверніться до свого оператора зв'язку.

- 1 Щоб переглянути мінівіджет сповіщень, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть кнопку **START** і виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Натисніть кнопку **START**.
- 4 Виберіть **Відповісти**.
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.
Телефон надішле вибране повідомлення як текстове SMS-повідомлення.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що відображаються на годиннику fēnix.


Виберіть один з варіантів:

- Якщо ви використовуєте годинник iPhone®, перейдіть до параметрів сповіщень iOS®, щоб вибрати сповіщення, які потрібно відображати на годиннику.
- Якщо ви використовуєте телефон з Android, у програмі Garmin Connect виберіть **Налаштування > Сповіщення**.

Скасування підключення телефона на основі технології Bluetooth

Підключення до телефона через Bluetooth можна скасувати в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. Ви можете додавати функції до меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, стор. 82*).

- 1 Натисніть та утримуйте **LIGHT**, щоб переглянути меню елементів керування.
- 2 Виберіть , щоб скасувати підключення Bluetooth на годиннику fēnix.
Щоб вимкнути технологію Bluetooth на телефоні, див. посібник користувача телефона.

Увімкнення та вимкнення оповіщень про підключення телефону

На годиннику fēnix можна налаштувати оповіщення про підключення та відключення сполученого телефона на базі технології з'єднання Bluetooth.

ПРИМІТКА. За замовчуванням оповіщення про підключення телефона вимкнено.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Можливості підкл. > Телефон > Оповіщення**.

Голосові підказки під час заняття

Ви можете активувати мотивуючі оповіщення на годиннику fēnix, які будуть відтворюватися під час бігу або інших занять. Голосові підказки будуть відтворюватися через навушники Bluetooth. В інших випадках голосові підказки будуть відтворюватися через смартфон, сполучений через застосунок Garmin Connect. Під час надання підказки відтворення музики буде зупинено.

ПРИМІТКА. Для деяких занять дана функція недоступна.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Голосові підказки**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб активувати оповіщення про кожне пройдене коло, виберіть **Оповіщення про коло**.
 - Щоб налаштувати підказки про темп та швидкість, виберіть **Оповіщення про темп/швидкість**.
 - Щоб налаштувати підказки про частоту пульсу, виберіть **Оповіщення про частоту пульсу**.
 - Щоб налаштувати підказки про дані потужності, виберіть **Оповіщення про потужність**.
 - Щоб активувати підказки під час увімкнення та вимкнення таймера заняття, включаючи функцію Auto Pause, виберіть **Оповіщення таймера**.
 - Щоб увімкнути відтворення оповіщень про тренування у вигляді голосових підказок, виберіть **Оповіщення про тренування**.
 - Щоб увімкнути відтворення оповіщень про заняття у вигляді голосових підказок, виберіть **Оповіщення про заняття** (*Оповіщення про заняття, стор. 39*).
 - Щоб увімкнути відтворення звуку безпосередньо перед звуковим сигналом або підказкою, виберіть **Звукові сигнали**.
 - Щоб змінити мову або діалект голосових підказок, виберіть **Мова**.

Функції з підключенням через Wi-Fi

Завантаження занять до облікового запису Garmin Connect: автоматичне надсилання даних по ваших заняттях до облікового запису Garmin Connect після завершення їхнього запису.

Аудіоматеріали: синхронізація аудіоматеріалів сторонніх постачальників.

Оновлення ПЗ: ви можете завантажити й встановити актуальні оновлення програмного забезпечення.

Тренування та плани тренувань: ви можете здійснювати пошук і вибір тренувань і планів тренувань на вебсайті Garmin Connect. Наступного разу за наявності підключення до мережі Wi-Fi файли будуть передані на годинник.

Підключення до мережі Wi-Fi

Перед підключенням до мережі Wi-Fi необхідно з'єднати пристрій із застосунком Garmin Connect на смартфоні або застосунком Garmin Express на комп'ютері.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Можливості підкл. > Wi-Fi > Мої мережі > Додати мережу**.

На екрані годинника з'явиться перелік доступних мереж Wi-Fi.

3 Виберіть мережу.

4 За потреби введіть пароль для мережі.

Годинник з'єднається з мережею, а мережу буде додано до списку збережених мереж. Пристрій з'єднуватиметься з цією мережею автоматично, опинившись у межах її зони дії.

Застосунки телефона та комп'ютера

Годинник можна підключити до багатьох програм Garmin для телефона та комп'ютера за допомогою одного облікового запису Garmin.

Garmin Connect

У застосунку Garmin Connect можна встановлювати контакт з друзями. Застосунок Garmin Connect надає інструменти для відстеження, аналізу, публікації ваших даних та підтримки інших користувачів. Реєструйте події вашого насиченого життя, включаючи пробіжки, прогулянки, заїзди, запливи, піші походи, заняття триатлоном тощо. Щоб зареєструвати безкоштовний обліковий запис, можна завантажити програму з магазину програм на смартфон (garmin.com/connectapp) або відвідати вебсайт connect.garmin.com.

Зберігайте заняття: після завершення та збереження заняття на годиннику можна завантажити його в обліковий запис Garmin Connect і зберігати протягом необхідного часу.

Аналізуйте дані: можна переглядати детальну інформацію про заняття, включаючи час, відстань, висоту, частоту пульсу, кількість спалених калорій, частоту кроків або обертання педалей, динамічні характеристики бігу, вид мапи зверху, графіки темпу та швидкості, а також звіти, що налаштовуються.

ПРИМІТКА. Для отримання деяких даних потрібен додатковий аксесуар, наприклад пульсометр.



Планування тренування: можна вибрати спортивну ціль та завантажити один із тренувальних планів на кожен день.

Відстежуйте свої досягнення: можна відстежувати кількість пройдених кроків за день, влаштовувати змагання з друзями та контролювати досягнення поставлених цілей.

Діліться своїми спортивними досягненнями з іншими користувачами: можна встановлювати контакти з друзями для відстеження занять один одного або публікувати посилання на свої заняття на вебсайтах соціальних мереж.

Керуйте налаштуваннями: в обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати годинник і визначити користувацькі налаштування.

Використання застосунку Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном (*Сполучення смартфона, стор. 108*) ви зможете використовувати застосунок Garmin Connect для завантаження всіх даних про ваші заняття у ваш обліковий запис Garmin Connect.

- 1 Переконайтеся, що на телефоні запущено застосунок Garmin Connect.
- 2 Помістіть годинник у межах 10 м (33 фути) від телефона.
Годинник автоматично виконає синхронізацію даних із застосунком Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою застосунку Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення на годиннику за допомогою застосунку Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect, а годинник повинен бути сполучений із сумісним смартфоном (*Сполучення смартфона, стор. 108*).

Виконайте синхронізацію годинника із застосунком Garmin Connect (*Використання застосунку Garmin Connect, стор. 112*).

Коли оновлення програмного забезпечення стане доступним, застосунок Garmin Connect автоматично надішле його на пристрій.

Використання Garmin Connect на комп'ютері

Застосунок Garmin Express дозволяє підключати годинник до облікового запису Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Застосунок Garmin Express можна використовувати для завантаження даних про заняття у ваш обліковий запис Garmin Connect і відправлення даних, наприклад тренувань або планів тренувань, з вебсайту Garmin Connect на ваш годинник. Ви можете завантажити музику на ваш годинник (*Завантаження особистих аудіоматеріалів, стор. 106*). Ви також можете інстальювати оновлення програмного забезпечення та керувати програмами Connect IQ.

- 1 Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на вебсторінку garmin.com/express.
- 3 Завантажте та встановіть застосунок Garmin Express.
- 4 Відкрийте застосунок Garmin Express і виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express

Щоб оновити програмне забезпечення на пристрої, потрібно мати обліковий запис Garmin Connect, а також завантажити застосунок Garmin Express.

- 1 Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
Коли з'явиться оновлення програмного забезпечення, Garmin Express відправить його на пристрій.
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 3 Не від'єднуйте пристрій від комп'ютера під час оновлення.

ПРИМІТКА. Якщо ви вже налаштували з'єднання Wi-Fi на пристрої, Garmin Connect може автоматично завантажувати доступні оновлення програмного забезпечення на пристрій під час підключення до Wi-Fi.

Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну

ПРИМІТКА. Ви можете додавати функції до меню елементів керування (*Налаштування меню елементів керування, стор. 82*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**, щоб переглянути меню елементів керування.
- 2 Виберіть **Синхронізація**.

Контент Connect IQ

Ви можете додати до годинника Connect IQ застосунки, поля даних, мінівіджети, джерела музики та циферблати, використовуючи магазин Connect IQ на годиннику або смартфоні (garmin.com/connectiqapp).

Циферблати: можливість налаштування зовнішнього вигляду годинника.

Застосунки для пристрою: додавання до годинника інтерактивних функцій, як-от нових типів занять на відкритому повітрі та занять фітнесом.

Поля даних: завантаження нових полів даних, що створюють нове представлення даних датчиків, занять й архіву. Поля даних Connect IQ можна додавати для вбудованих функцій та сторінок.

Музика: додайте джерела музики до годинника.

Завантаження функцій Connect IQ

Для завантаження функцій із застосунку Connect IQ необхідно виконати сполучення пристрою fēnix із смартфоном (*Сполучення смартфона, стор. 108*).

- 1 Встановіть на телефон застосунок Connect IQ через магазин застосунків, а тоді відкрийте його.
- 2 За необхідності виберіть свій годинник.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на вебсайт apps.garmin.com і виконайте вхід до системи.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ і завантажте її.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Garmin Explore™

Вебсайт Garmin Explore й застосунок дозволяють планувати поїздки та використовувати хмарне сховище для зберігання маршрутних точок, дистанцій та колекцій. Вони дозволяють планувати всі деталі як онлайн, так і в автономному режимі, а також публікувати й синхронізувати дані із сумісним пристроєм Garmin. Ви можете використовувати застосунок для завантаження мап, щоб мати доступ до них в автономному режимі та здійснювати навігацію без використання мережі стільникового зв'язку.

Застосунок Garmin Explore можна завантажити з магазину застосунків на телефоні (garmin.com/exploreapp) або на сайті explore.garmin.com.

Застосунок Garmin Golf

За допомогою застосунку Garmin Golf можна завантажувати рахункові картки із сумісного пристрою Garmin для перегляду детальної статистики та аналізу ударів. Застосунок Garmin Golf дозволяє гольфістам змагатися один з одним на різних полях для гольфу. Більш як на 42 000 полів існують таблиці лідерів, і кожен може до них приєднатися. Ви можете організувати змагання та запросити до нього гравців. Завдяки застосунку Garmin Golf ви можете переглянути дані про ізолінії ґріна на телефоні або сумісному пристрої Garmin.

Застосунок Garmin Golf синхронізує дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Застосунок Garmin Golf можна завантажити з магазину застосунків на телефоні (garmin.com/golfapp).

Профіль користувача

Ви можете оновити профіль користувача на годиннику або у застосунку Garmin Connect.

Налаштування профілю користувача

Ви можете змінити стать, дату народження, зріст, вагу, зап'ястя, зону частоти пульсу, зону потужності та налаштування критичної швидкості плавання (КШП) (*Запис тестування критичної швидкості плавання, стор. 47*). Пристрій використовує цю інформацію для обчислення точних даних про тренування.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

Налаштування статі

Під час першого налаштування годинника необхідно вибрати стать. Більшість алгоритмів для фітнесу та тренувань засновані на двох статях. Для отримання найбільш точних результатів Garmin рекомендує вказувати вашу стать при народженні. Після початкового налаштування можна змінити параметри профілю в обліковому записі Garmin Connect.

Профіль та конфіденційність: дає змогу налаштувати дані у відкритому профілі.

Налаштування користувача: вибір статі. У разі вибору Не вказано алгоритми, які потребують двійкового введення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування годинника.

Перегляд фітнес-віку

Фітнес-вік дає змогу порівняти власну фізичну форму з фізичною формою людей однакової з вами статі, але різного віку. Ваш годинник використовує таку інформацію, як ваш вік, індекс маси тіла (ІМТ), дані про частоту пульсу в стані спокою та історію занять, щоб повідомити ваш фітнес-вік. Якщо у вас є ваги Garmin Index™, ваш годинник використовує показник відсотка жиру в організмі замість ІМТ, щоб визначити ваш фітнес-вік. Фізичні вправи та зміни способу життя можуть вплинути на ваш фітнес-вік.

ПРИМІТКА. Щоб отримати найточніший фітнес-вік, завершіть налаштування профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, стор. 114*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Фітнес-вік**.

Інформація про зони частоти пульсу

Багато спортсменів використовують зони частоти пульсу для оцінювання стану й укріплення серцево-судинної системи, а також підвищення загального рівня підготовки. Зона частоти пульсу — це діапазон частоти пульсу за хвилинний відрізок часу. Зони частоти пульсу нумеруються від 1 до 5 за зростанням інтенсивності. Зазвичай зони частоти пульсу обчислюються на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

Спортивні цілі

Знання зон частоти пульсу допомагає оцінювати та поліпшувати загальну підготовку за принципами, описаними нижче.

- Частота пульсу — надійний показник інтенсивності тренування.
- Тренування у певних зонах частоти пульсу дає змогу поліпшити стан серцево-судинної системи.

Знаючи максимальну частоту пульсу, можна скористатися таблицею ([Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу, стор. 116](#)) для визначення оптимальної зони частоти пульсу та досягнення поставлених спортивних цілей.

Якщо максимальна частота пульсу невідома, можна скористатися відповідним калькулятором у мережі Інтернет. У деяких тренажерних залах і фітнес-центрах можна пройти тест і визначити максимальну частоту пульсу. Максимальний пульс стандартно дорівнює 220 ударів за хвилину мінус вік.

Налаштування зон частоти пульсу

Для визначення зон частоти пульсу за замовчуванням годинник використовує інформацію профілю користувача з первинного налаштування. Можна встановити окремі зони частоти пульсу для спортивних профілів, як-от для бігу, велоспорту чи плавання. Для отримання точніших даних про калорії під час занять встановіть своє максимальне значення частоти пульсу. Також можливо вручну встановити кожну зону частоти пульсу та ввести частоту пульсу у стані спокою. Зони можна коригувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Частота пульсу**.

3 Виберіть **Максимальна частота пульсу** і введіть максимальну частоту пульсу.

Можна використовувати функцію Авт. визначення для автоматичної реєстрації максимальної частоти пульсу під час заняття ([Автоматичне визначення показників тренування, стор. 117](#)).

4 Виберіть **ЧП / поріг лакт.** і вкажіть значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату.

Можна здійснити покрокову перевірку для визначення порогового значення лактату ([Порогове значення лактату, стор. 70](#)). Можна використовувати функцію автоматичного визначення для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття ([Автоматичне визначення показників тренування, стор. 117](#)).

5 Виберіть **ЧП на відпочинку > Задати користув. налашт.** і вкажіть частоту пульсу у стані спокою.

Можна використовувати середні значення частоти пульсу, виміряні годинником, або ж указати точні значення пульсу у стані спокою.

6 Виберіть **Зони > Обчислення за**.

7 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Уд./хв.** для перегляду та зміни зон на основі числа ударів за хвилину.
- Виберіть **ЧП % максимум** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.
- Виберіть **% РЧП** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою).
- Виберіть **% ЧП / порог. лакт.** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення частоти пульсу при пороговому значенні лактату.

8 Виберіть зону та вкажіть значення для кожної зони.

9 **ЧП за в. спорту** й виберіть спортивний профіль, щоб додати окремі зони частоти пульсу (додатково).

10 Повторіть кроки, щоб додати окремі зони частоти пульсу для занять спортом (додатково).

Встановлення зон частоти пульсу за допомогою годинника

Налаштування за замовчуванням дають пристрою змогу визначати максимальну частоту пульсу та встановлювати зони частоти пульсу на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача ([Налаштування профілю користувача, стор. 114](#)).
- Регулярно здійснюйте пробіжки із сумісним наручним або нагрудним пульсометром.

- Спробуйте кілька планів кардіотренувань, доступних у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- Переглядайте тенденції зміни частоти пульсу та час у зонах у вашому обліковому записі Garmin Connect.

Оцінка навантаження в зонах частоти пульсу

Зона	Максимальна частота пульсу у відсотках	Навантаження	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений низький темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, боротьба зі стресом
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Загальне тренування серцево-судинної системи, хороший темп відновлення
3	70–80 %	Середній темп, розмовляти стає важче	Підвищення аеробної здатності, оптимальне тренування серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий, дещо некомфортний темп, утруднене дихання	Підвищення аеробної здатності та порогу, поліпшення показників швидкості
5	90–100 %	Максимальний темп, прийнятний лише для коротких проміжків часу, відсапування	Підвищення аеробної та м'язової витривалості, тренування сили

Налаштування зон потужності

Для зон потужності використовуються значення за замовчуванням, встановлені залежно від статі, маси та середніх можливостей. Вони можуть не відповідати вашим можливостям. Якщо ви знаєте своє значення функціональної порогової потужності (ФПП) або значення порогової потужності (ПП), можна ввести його і дати програмному забезпеченню обчислити для вас зони потужності автоматично. Зони можна коригувати вручну на годиннику або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Потужність**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть **Обчислення за**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Вати** для перегляду та зміни зон у ватах.
 - Виберіть **% ФПП** чи **% ПП** для перегляду та зміни зон на основі відсоткового значення порогової потужності.
- 6 Виберіть **ФПП** або **Порогова потужність** і введіть значення.
Можна використовувати функцію Авт. визначення для автоматичної реєстрації порогової потужності під час заняття (*Автоматичне визначення показників тренування, стор. 117*).
- 7 Виберіть зону та вкажіть значення для кожної зони.
- 8 За необхідності виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення потужності.

Автоматичне визначення показників тренування

Функцію автоматичного визначення увімкнено за замовчуванням. Годинник підтримує автоматичне визначення максимальної частоти пульсу та порогового значення лактату під час заняття. При під'єднанні до сумісного датчика потужності годинник може автоматично визначати функціональну порогову потужність (ФПП) під час заняття.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу та зони потужності > Авт. визначення**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

Функції відстеження та безпеки

⚠ УВАГА

Функції відстеження та безпеки — це допоміжні функції, які не варто використовувати як основний засіб для отримання термінової допомоги. Застосунок Garmin Connect не забезпечує оповіщення екстрених служб від вашої особи.

СПОВІЩЕННЯ

Для використання функцій безпеки та відстеження необхідно підключити годинник fēnix до застосунку Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і смартфон повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях можна вказати в обліковому записі Garmin Connect.

Для отримання додаткової інформації про функції відстеження та безпеки перейдіть за посиланням: garmin.com/safety.

Допомога: дає змогу надсилати повідомлення з указанням вашого імені, посилання LiveTrack та місцеположення за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.

Реєстрація подій: коли годинник fēnix виявляє подію під час певного заняття на свіжому повітрі, він надсилає автоматичне повідомлення, посилання LiveTrack і місцеположення за GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.

LiveTrack: дає змогу друзям та близьким стежити за вашими пробіжками та тренуванням у режимі реального часу. Користувачів з правом відстежування можна запросити електронною поштою чи через соціальні мережі, і вони зможуть переглядати ваші досягнення в режимі реального часу на вебсторінці.



Live Event Sharing: дає змогу надсилати повідомлення друзям і близьким під час заняття з оновленням в реальному часі.

ПРИМІТКА.Ця функція доступна, лише якщо пристрій з'єднано із сумісним смартфоном за допомогою технології Android.

GroupTrack: дає змогу відстежувати приєднаних користувачів за допомогою LiveTrack прямо на екрані у режимі реального часу.

Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях



Номери телефонів контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях використовуються функціями відстеження та безпеки.

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Відстеження та безпека > Функції безпеки > Контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях > Додати контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Ваші контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях отримують повідомлення, якщо ви їх додаєте як контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, і вони можуть прийняти або відхилити ваш запит. Якщо контакт відхиляє ваш запит, необхідно вибрати інший контакт як контакт для зв'язку в надзвичайних ситуаціях.

Додавання контактів

У застосунку Garmin Connect можна додати до 50 контактів. З функцією LiveTrack можна використовувати адреси електронної пошти. Три контакти з цього списку можна використовувати як контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях ([Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, стор. 117](#)).

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Дотримуйтеся інструкцій на екрані.

Після додання контактів необхідно синхронізувати дані, щоб застосувати зміни в пристрої fēnix ([Використання застосунку Garmin Connect, стор. 112](#)).

Увімкнення та вимкнення реєстрації подій

УВАГА

Реєстрація подій — це допоміжна функція, доступна тільки для певних занять на відкритому повітрі. Реєстрацію подій не слід використовувати як основний засіб отримання екстреної допомоги. Застосунок Garmin Connect не забезпечує оповіщення екстрених служб від вашої особи.

СПОВІЩЕННЯ

Перш ніж увімкнути функцію реєстрації подій на годиннику, необхідно налаштувати контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях у застосунку Garmin Connect ([Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, стор. 116](#)). На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і смартфон повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Ваші контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях повинні мати можливість отримувати електронну пошту або текстові повідомлення (можуть застосовуватися стандартні тарифи за обмін текстовими повідомленнями).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Відстеж. та безп. > Реєстрація подій**.
- 3 Виберіть роботу за допомогою GPS.

ПРИМІТКА. Функція реєстрації подій доступна тільки для певних занять на відкритому повітрі.

Якщо на момент реєстрації події до годинника fēnix було підключено телефон, застосунок Garmin Connect зможе надіслати автоматичне текстове повідомлення та повідомлення електронної пошти із вказанням ваших імені та місцеположення через GPS (якщо доступно) вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях. На пристрої і підключеному смартфоні з'явиться сповіщення про те, що за 15 секунд ваші контакти будуть поінформовані про подію. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

⚠ УВАГА

Допомога — це допоміжна функція, якою не варто користуватися як основним засобом для отримання термінової допомоги. Застосунок Garmin Connect не забезпечує оповіщення екстрених служб від вашої особи.

СПОВІЩЕННЯ

Для отримання можливості надсилання запитів про допомогу необхідно налаштувати контакти для зв'язку в надзвичайних ситуаціях у застосунку Garmin Connect (*Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях*, стор. 117). На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і смартфон повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних. Ваші контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях повинні мати можливість отримувати електронну пошту або текстові повідомлення (можуть застосовуватися стандартні тарифи за обмін текстовими повідомленнями).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Після того як пристрій подасть три вібро сигнали, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надсилання запиту про допомогу.

З'явиться екран з таймером зворотного відліку.

ПОРАДА. Надсилання повідомлення можна скасувати до завершення зворотного відліку часу. Для цього виберіть **Скасувати**.

Початок сеансу GroupTrack

Перед запуском сеансу GroupTrack необхідно сполучити годинник із сумісним смартфоном (*Сполучення смартфона*, стор. 108).

ПРИМІТКА. На сполученому смартфоні має бути активний тарифний план, і він повинен перебувати в зоні покриття мережі, де доступна передача даних.

Ці інструкції призначено для запуску сеансу GroupTrack на годинниках fēnix. Якщо можливо приєднати інші сумісні пристрої, їх буде позначено на мапі. Інші пристрої можуть не підтримувати відображення велосипедистів GroupTrack на мапі.

- 1 На годиннику fēnix, утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Відстеж. та безп. > GroupTrack > На мапі**, щоб увімкнути перегляд підписників на екрані мапи.
- 2 У застосунку Garmin Connect у меню установок виберіть **Відстеження та безпека > LiveTrack > ⋮ > Налаштування > GroupTrack**.
- 3 Виберіть **Усі підписники** або **Тільки на запрошення** та виберіть своїх підписників.
- 4 Виберіть **Запустити LiveTrack**.
- 5 Запустіть режим заняття на свіжому повітрі на годиннику.
- 6 Прокрутіть мапу, щоб переглянути всіх підписників.

ПОРАДА. На мапі натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Пристрої поблизу** для перегляду відстані, напрямку й темпу або швидкості для інших підписників в рамках сеансу GroupTrack.

Поради для сеансів GroupTrack

Функція GroupTrack дає змогу стежити за іншими підписниками вашої групи за допомогою LiveTrack безпосередньо на екрані. Всі учасники групи мають бути підписниками у вашому обліковому записі Garmin Connect.

- Розпочніть заняття на відкритому повітрі з використанням GPS.
- Виконайте сполучення пристрою fēnix зі смартфоном за допомогою технології Bluetooth.
- У застосунку Garmin Connect в меню налаштувань виберіть **Підписники** для оновлення списку підписників для сеансу GroupTrack.
- Впевніться, що всі підписники виконали сполучення зі смартфонами та запустили сеанс LiveTrack у застосунку Garmin Connect.
- Впевніться, що всі підписники знаходяться у зоні дії (40 км або 25 миль).
- Під час сеансу GroupTrack відкрийте мапу, щоб переглянути інформацію про підписників ([Додавання мапи до заняття, стор. 35](#)).

Налаштування GroupTrack

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Відстеж. та безп. > GroupTrack**.

На мапі: перегляд підписаних користувачів на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.

Типи занять: вибір типів занять, що будуть позначатися на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.

Налаштування відображення даних про здоров'я та самопочуття

Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, потім виберіть **Здоров'я та благопол.**

Частота пульсу: налаштування параметрів наручного пульсометра ([Налаштування наручного пульсометра, стор. 87](#)).

Режим пульсоксиметра: вибір режиму пульсоксиметра ([Налаштування режиму пульсоксиметра, стор. 89](#)).

Оповіщення про рух: увімкнення або вимкнення функції Оповіщення про рух ([Нагадування про рух, стор. 121](#)).

Опов. про цілі: дає змогу вмикати та вимикати оповіщення про досягнення цілі або вимикати оповіщення лише на час проведення занять. Оповіщення про досягнення цілі з'являються після досягнення цілі, як-от кількості пройдених кроків, поверхів та часу інтенсивної активності за тиждень.

Move IQ: увімкнення та вимкнення оповіщень про події Garmin Move IQ™. У разі збігу рухів з відомими моделями вправ функція Garmin Move IQ автоматично визначає подію та показує її у хроніці. Події Garmin Move IQ відображають тип і тривалість заняття, але вони не відображаються у списку занять або стрічці новин. Для отримання докладнішої й точної інформації можна скористатися функцією реєстрації хронометрованих занять на пристрої.

Автопідбір цілі

Ваш пристрій автоматично обчислює, скільки кроків вам потрібно пройти за день, виходячи з наявних показників активності. По мірі руху протягом дня пристрій відображає ваш прогрес досягнення щоденної цілі.

Замість автоматичного розрахунку цілі можна задати власну ціль в обліковому записі Garmin Connect.

Нагадування про рух

Тривале сидіння може призвести до небажаного вповільнення обміну речовин. Нагадування про рух допоможе вам частіше рухатися. Після години бездіяльності на екрані з'являється нагадування Вперед!, і відображається червона смужка. За кожні 15 хвилин бездіяльності на екрані з'являються додаткові сегменти шкали. Також пристрій подає сигнал або вібрує, якщо звукові сигнали вимкнено (*Налаштування системи, стор. 130*).

Для скидання нагадування походите принаймні кілька хвилин.

Час інтенсивної активності

Відповідно до рекомендацій таких організацій, як Всесвітня організація охорони здоров'я, для укріплення здоров'я тривалість помірної активності, наприклад швидкої ходьби, має складати не менше 150 хвилин на тиждень, а тривалість інтенсивної активності, наприклад бігу, – 75 хвилин на тиждень.

Годинник контролює інтенсивність активності та відстежує час, витрачений на помірну й інтенсивну активність (для визначення інтенсивності й активності потрібні дані про частоту пульсу). Годинник підсумовує час помірної та інтенсивної активності. При цьому час інтенсивної активності подвоюється.

Підрахунок часу інтенсивної активності

Підрахунок часу інтенсивної активності на годиннику fēnix здійснюється шляхом порівняння даних про частоту пульсу з даними про середню частоту пульсу в стані спокою. Якщо функцію відстеження частоти пульсу вимкнено, на годиннику виконується обчислення часу помірної активності шляхом аналізу кількості кроків за хвилину.

- Для забезпечення максимальної точності обчислення часу інтенсивної активності варто запустити реєстрацію хронометрованого заняття.
- Для отримання найбільш точних даних про частоту пульсу в стані спокою годинник варто носити цілодобово.

Моніторинг сну

Під час сну годинник автоматично відстежує ваш сон і веде моніторинг рухів. Цей час можна задати у користувацьких налаштуваннях облікового запису Garmin Connect. Статистичні дані про сон включають загальний час сну, фази сну, інформацію про рухи уві сні та показники сну. Статистичні дані про сон можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. Короткі періоди денного сну не додаються до статистики вашого сну. Режим «Не турбувати» можна використовувати для вимкнення повідомлень і оповіщень, за винятком сигналів будильника (*Керування, стор. 80*).

Використання функції автоматичного відстеження сну

- 1 Надягніть пристрій перед сном.
- 2 Дані про відстежування сну можна завантажити на вебсайт Garmin Connect (*Використання застосунку Garmin Connect, стор. 112*).
Статистичні дані про сон можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.
Інформацію про сон за попередню ніч можна переглянути на пристрої fēnix (*Мінівіджети, стор. 58*).

Навігація

Перегляд та редагування збережених місцеположень

ПОРАДА. Місцеположення можна зберегти з меню елементів керування (*Керування, стор. 80*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Навігація > Збережені місцеположення**.
- 3 Виберіть збережене місцеположення.
- 4 Виберіть параметр для перегляду або редагування відомостей про місцеположення.

Збереження місцеположення по подвійній сітці

Ви можете зберегти поточне місцеположення, використовуючи координати подвійної сітки, щоб повернутися в те саме місце пізніше.

- 1 Налаштуйте кнопку або комбінацію кнопок для функції **Подвійні координати** (*Налаштування гарячих клавіш, стор. 132*).
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку або комбінацію кнопок, яку ви налаштували для збереження місцеположення по подвійній сітці.
- 3 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб зберегти місцеположення.
- 5 За потреби натисніть кнопку **DOWN**, щоб змінити інформацію про місцеположення.

Встановлення орієнтира для навігації

Можна вказати орієнтир для навігації для вказівки курсу та відстані до місцеположення або пеленга.

- 1 Виберіть один з варіантів:
 - Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
ПОРАДА. Орієнтир для навігації можна встановити під час запису заняття.
 - У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Ор. для навіг.**
- 3 Зачекайте, поки годинник знайде супутники.
- 4 Натисніть кнопку **START** і виберіть **Додати точку**.
- 5 Виберіть місцеположення або пеленг для використання як орієнтиру для навігації. З'явиться стрілка компаса та відстань до пункту призначення.
- 6 Наведіть годинник верхньою частиною в бік вашого курсу.
В разі відхилення від курсу компас показує напрям від курсу та градус відхилення.
- 7 За потреби натисніть кнопку **START** і виберіть **Редагувати місце**, щоб встановити інший орієнтир для навігації.

Навігація до пункту призначення

Пристрій може слугувати для навігації до пункту призначення або слідування дистанцією.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація**.
- 5 Виберіть категорію.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані для вибору пункту призначення.
- 7 Виберіть пункт **Йти до**.
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 8 Натисніть **START**, щоб розпочати навігацію.

Навігація до об'єкта

Якщо у картографічних даних, записаних на вашому годиннику, містяться об'єкти, то можна здійснювати навігацію до таких об'єктів.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 5 Виберіть **Навігація > Об'єкти**, а тоді виберіть категорію.
Буде відображено список об'єктів, що знаходяться поряд з поточним місцеположенням.
- 5 За потреби виберіть один із наведених нижче варіантів:
 - Для пошуку об'єктів, що знаходяться поряд з іншим місцеположенням, виберіть **Шукати поряд з і** виберіть місцеположення.
 - Щоб знайти об'єкт за іменем, виберіть **Пошук за іменем** і введіть ім'я.
 - Для пошуку найближчих об'єктів виберіть **Навколо мене** (*Навігація за допомогою функції «Навколо мене», стор. 102*).
- 6 Виберіть об'єкт у результатах пошуку.
- 7 Виберіть **Старт**.
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 8 Натисніть **START**, щоб розпочати навігацію.

Навігація до початкової точки збереженого заняття

Можна здійснити зворотну навігацію до початкової точки збереженого заняття прямою лінією або вже пройденим шляхом. Дана функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Заняття**.
- 5 Виберіть заняття.
- 6 Виберіть **Назад до початку**, а тоді виберіть потрібний варіант.
 - Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **TracBack**.
 - За відсутності підтримуваної мапи чи при використанні функції прокладання прямого маршруту виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття по прямій лінії.
 - Якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту, виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття за допомогою покрокових інструкцій.

Покрокові інструкції допоможуть повернутися до початкової точки останнього збереженого заняття, якщо ви користуєтеся підтримуваною мапою або функцією прокладання прямого маршруту. На мапі з'явиться лінія, що вказує шлях від поточного місцеположення до початкової точки останнього збереженого заняття, якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту.

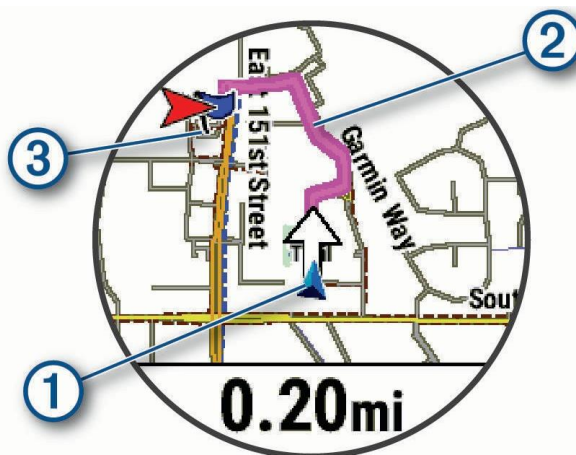
ПРИМІТКА. Щоб пристрій не перейшов у режим годинника через таймаут, можна запустити таймер.

- 7 Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду компаса (додатково). Стрілка вказує напрям до точки старту.

Навігація до початкової точки під час заняття

Можна здійснювати зворотну навігацію до початкової точки поточного заняття прямою лінією або вже пройденим шляхом. Дана функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- 1 Під час виконання заняття натисніть **STOP**.
- 2 Виберіть **Назад до початку**, а тоді виберіть потрібний варіант.
 - Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **TracBack**.
 - За відсутності підтримуваної мапи чи при використанні функції прокладання прямого маршруту виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття по прямій лінії.
 - Якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту, виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття за допомогою покрокових інструкцій.



Ваше поточне місцеположення ①, трек ② і пункт призначення ③ будуть відображені на мапі.

Перегляд інструкцій до маршруту

Користувачі можуть переглядати перелік докладних інструкцій до маршруту.

- 1 Під час навігації маршрутом натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Покрок. інструкції**.
З'явиться список докладних інструкцій.
- 3 Натисніть **DOWN** для перегляду додаткових інструкцій.

Навігація за допомогою функції «Зафіксувати напрямок»

Навівши пристрій на віддалений об'єкт (наприклад, на водонапірну вежу), можна зафіксувати напрям, а тоді здійснити навігацію до вибраного об'єкта.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Зафіксувати напрямок**.
- 5 Наведіть годинник верхньою частиною на об'єкт і натисніть **START**.
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 6 Натисніть **START**, щоб розпочати навігацію.

Створення мітки «Людина за бортом» і навігація до позначеного місцеположення

Пристрій дає змогу зберігати місцеположення «Людина за бортом» (ЛЗБ) і автоматично розпочинати навігацію до нього.

ПОРАДА. Можна обрати таке налаштування, за якого для доступу до функції ЛЗБ використовуватиметься утримання кнопок (*Налаштування гарячих клавіш, стор. 132*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Ост. точка «ЛЗБ»**.
Буде відображено інформацію про навігацію.

Зупинення навігації

- 1 Під час заняття натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть пункт **Зупинення навіг.**


Дистанції

Ви можете надсилати дистанцію зі свого облікового запису Garmin Connect на пристрій. Після збереження дистанції на пристрої можна виконати навігацію по ній.

Ця функція зручна для руху за збереженими дистанціями, які вам подобаються. Можна, наприклад, зберегти веломаршрут до роботи, щоб користуватися ним повторно.

Ця функція також може бути зручною для порівняння своїх результатів з раніше поставленими цілями. Наприклад, якщо спочатку дистанцію було пройдено за 30 хвилин, ви можете змагатися з Virtual Partner і спробувати подолати ту ж дистанцію за менший час.

Створення дистанції на пристрої та слідування нею

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції > Створити**.
- 5 Введіть назву дистанції та виберіть .
- 6 Виберіть **Додати. місцеполож.**
- 7 Виберіть один з варіантів.
- 8 За необхідності повторіть кроки 6 і 7.
- 9 Виберіть **Готово > Пройти дистанцію**.
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 10 Натисніть **START**, щоб розпочати навігацію.



Створення дистанції туди й назад

Пристрій може створити дистанцію туди й назад на основі заданої відстані та напрямку навігації.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Кругова дистанція**.
- 5 Введіть загальну відстань дистанції.
- 6 Виберіть напрямок маршруту.
Пристрій створює до трьох дистанцій. Для перегляду дистанції натисніть кнопку **DOWN**.
- 7 Для вибору дистанції натисніть **START**.
- 8 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб розпочати навігацію, виберіть **Старт**.
 - Для перегляду дистанції на мапі, прокручування мапи або зміни її масштабу виберіть **Мапа**.
 - Для перегляду списку поворотів на дистанції виберіть **Покрок. інструкції**.
 - Для перегляду графіка висоти для дистанції виберіть **Профіль висоти**.
 - Для збереження дистанції виберіть **Зберегти**.
 - Для перегляду списку підйомів на дистанції виберіть **Перегляд підйомів**.

Створення дистанції в Garmin Connect




Для створення дистанції у застосунку Garmin Connect необхідно мати обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стор. 111).

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Дистанції > Створити дистанцію**.
- 3 Виберіть тип дистанції.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- 5 Виберіть **Готово**.

ПРИМІТКА. Ви можете надіслати цю дистанцію на свій пристрій ([Надсилання дистанції на пристрій](#), стор. 127).

Надсилання дистанції на пристрій

Ви можете надіслати дистанцію, створену за допомогою програми Garmin Connect, на пристрій (*Створення дистанції в Garmin Connect, стор. 126*).

- 1 У застосунку Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Тренування та планування > Дистанції**.
- 3 Виберіть дистанцію.
- 4 Виберіть  > **Надсилання на пристрій**.
- 5 Виберіть сумісний пристрій.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Перегляд або зміна відомостей про дистанції

Ви можете переглянути або відредагувати відомості про дистанцію, перш ніж використовувати її для навігації.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Дистанції**.
- 5 Для вибору дистанції натисніть кнопку **START**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
 - Щоб розпочати навігацію, виберіть **Пройти дистанцію**.
 - Щоб створити власний браслет, виберіть **PacePro**.
 - Виберіть **Рекомендації щодо потужності**, щоб створити або переглянути аналіз ваших зусиль під час проходження дистанції.
 - Для перегляду дистанції на мапі, прокручування мапи або зміни її масштабу виберіть **Мапа**.
 - Щоб розпочати проходження дистанції у зворотному напрямку, виберіть **Пройти дист. у зворотн. напрям**.
 - Для перегляду графіка висоти для дистанції виберіть **Профіль висоти**.
 - Щоб змінити назву дистанції, виберіть пункт **Назва**.
 - Щоб змінити маршрут дистанції, виберіть **Правка**.
 - Для перегляду списку підйомів на дистанції виберіть **Перегляд підйомів**.
 - Щоб видалити дистанцію, виберіть **Видалити**.

Проекція маршрутної точки

Нове місцеположення можливо створити з використанням функції проектування відстані та пеленга з поточного місцеположення.

ПРИМІТКА. Можливо, знадобиться додати застосунок **Проект. тчк.** до списку занять та застосунків.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Виберіть **Проект. тчк.**
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для вказання курсу.
- 4 Натисніть **START**.
- 5 Натисніть кнопку **DOWN** для вибору одиниць вимірювання.
- 6 Натисніть кнопку **UP** для введення відстані.
- 7 Натисніть **START**, щоб зберегти.

Проекція маршрутної точки зберігається під іменем за замовчуванням.

Налаштування навігації

Передбачено можливість налаштування функцій мапи й інтерфейсу для навігації до пункту призначення.

Налаштування екранів даних про навігацію

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Екрани даних**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Мапа > Стан** для ввімкнення або вимкнення мапи.
 - Виберіть **Мапа > Поле даних**, щоб увімкнути або вимкнути поле даних, у якому відображаються дані для прокладання маршрутів на мапі.
 - Виберіть **Попереду за маршрутом**, щоб увімкнути або вимкнути інформацію про майбутні точки дистанції.
 - Виберіть **Гід** для ввімкнення або вимкнення екрана гіда, на якому відображається пеленг за компасом або курс, яких необхідно дотримуватися під час навігації.
 - Виберіть **Профіль висоти** для ввімкнення або вимкнення графіка висоти.
 - Виберіть екран для додавання, видалення або налаштування.

Налаштування індикатора курсу

Можливо налаштувати відображення індикатора курсу на сторінках даних під час навігації. Індикатор вказує цільовий курс.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Індикатор курсу**.

Налаштування навігаційних оповіщень

Можна встановити оповіщення для полегшення навігації до пункту призначення.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Оповіщення**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для встановлення оповіщення для певної відстані від пункту призначення виберіть **Відст. до кін. п. призн.**
 - Для встановлення оповіщення для розрахункового часу, який лишається до прибуття до пункту призначення, виберіть **Розрах. час у дорозі до кін. пункту**.
 - Для встановлення оповіщення про відхилення від курсу виберіть **Відх. від кур.**
 - Для ввімкнення покрокових підказок навігації виберіть **Покрокові інструкції**.
- 4 За необхідності виберіть **Стан** для ввімкнення оповіщення.
- 5 За необхідності введіть значення відстані або часу і виберіть **✓**.

Налаштування диспетчера живлення

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Диспетчер живлення**.

Енергозбереження: зміна системних налаштувань для подовження строку роботи від батареї в режимі годинника (*Налаштування функції енергозбереження, стор. 129*).

Режими потужності: зміна системних налаштувань, налаштувань занять і налаштувань GPS для подовження строку роботи від батареї під час заняття (*Налаштування режиму енергоспоживання, стор. 129*).

Відсоток заряду: відображення часу роботи від батареї, що залишився, у відсотках.

Розрахунковий час заряду: відображення часу роботи від батареї, що залишився, у вигляді приблизної кількості днів або годин.

Налаштування функції енергозбереження

Функція енергозбереження дає змогу змінювати системні налаштування для збільшення часу роботи від батареї в режимі годинника.

Режим енергозбереження можна ввімкнути в меню елементів керування (*Керування, стор. 80*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення > Енергозбереження**.
- 3 Виберіть **Стан** для ввімкнення функції енергозбереження.
- 4 Натисніть **Правка** і виберіть потрібну опцію:
 - Виберіть **Циферблат** для ввімкнення циферблата з низьким енергоспоживанням, який оновлюється раз на хвилину.
 - Виберіть **Муз.** для вимкнення прослуховування музики з годинника.
 - Виберіть **Телефон** для від'єднання сполученого телефона.
 - Виберіть **Wi-Fi** для від'єднання від мережі Wi-Fi.
 - Виберіть **ЧП на зап'ясті** для вимкнення наручного пульсометра.
 - Виберіть пункт **Пульсоксиметр**, щоб вимкнути датчик пульсоксиметра.
 - Виберіть **Підсвітка** для вимкнення автоматичної підсвітки.

На годиннику відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих при кожній зміні налаштувань.

- 5 Виберіть **Опов. про низький заряд батареї** для отримання оповіщень про низький заряд батареї.

Зміна режиму енергоспоживання

Можна змінити режим споживання енергії, щоб збільшити час роботи від батареї під час заняття.

- 1 Під час заняття натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Режим потужності**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

На годиннику відображається кількість годин роботи від батареї у вибраному режимі енергоспоживання.

Налаштування режиму енергоспоживання

Пристрій постачається з кількома попередньо встановленими режимами енергоспоживання, які дають змогу швидко регулювати налаштування системи, занять та GPS з метою подовження строку роботи від батареї під час заняття. Можливо змінювати наявні режими енергоспоживання або створювати нові користувацькі режими енергоспоживання.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення > Режими потужності**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть режим енергоспоживання для зміни.
 - Виберіть **Додати новий елемент** для створення користувацького режиму потужності.
- 4 За необхідності вигадайте і введіть ім'я.
- 5 Виберіть параметр для зміни певних налаштувань режиму енергоспоживання. Наприклад, можливо змінити налаштування GPS чи від'єднати сполучений телефон.

На годиннику відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих при кожній зміні налаштувань.

- 6 За необхідності виберіть **Готово** для збереження та використання користувацького режиму енергоспоживання.

Відновлення режиму енергоспоживання

Попередньо встановлений на пристрої режим живлення можливо скинути на заводські налаштування за замовчуванням.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Диспетчер живлення > Режими потужності**.
- 3 Виберіть попередньо встановлений режим живлення.
- 4 Виберіть **Відновлення > Так**.

Налаштування системи

Натисніть та утримуйте **MENU** й виберіть **Система**.

Мова тексту: вибір мови для відображення інформації на годиннику.

Час: налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, стор. 131*).

Підсвітка: налаштування яскравості екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 132*).

Сенсорний екран: увімкнення та вимкнення сенсорного екрана під час звичайного використання, занять або сну.

Супутники: налаштування стандартної супутникової системи за замовчуванням для використання під час занять. За потреби можна налаштувати параметри супутникової системи для кожного заняття (*Налаштування супутників, стор. 43*).

Звуки та вібрація: налаштування звуків на годиннику, як-от звуків кнопок, оповіщень і вібрації.

Режим сну: налаштування параметрів часу сну та режиму сну (*Налаштування режиму сну, стор. 132*).

Не турбувати: увімкнення режиму Не турбувати. Можна змінити налаштування екрана, повідомлень, оповіщень та жестів зап'ястям.

Гарячі клавіші: дає змогу призначати функції швидкого виклику кнопкам (*Налаштування гарячих клавіш, стор. 132*).

Автоматичне блокування: автоматичне блокування кнопок і сенсорного екрана для запобігання випадковим натисканням кнопок та проведенням по екрану. Використовуйте опцію Під час заняття для блокування кнопок під час хронометрованого заняття. Використовуйте опцію Не під час заняття для блокування кнопок, коли запис хронометрованого заняття не ведеться.

Формат: налаштування загальних параметрів формату, як-от одиниці вимірювання, показники темпу й швидкості, що відображаються під час занять, початок тижня, формат координат географічного положення та параметри дати (*Зміна одиниць вимірювання, стор. 132*).

Спортивний стан: включення функції стану ефективності під час заняття (*Ефективність тренування, стор. 68*).

Запис даних: налаштування запису годинником даних про заняття. Опція Інтелектуально (за замовчуванням) дає змогу збільшити час запису занять. Опція Щосекунди дає змогу отримувати докладніші записи занять, але не гарантує запису тривалих занять повністю.

Режим USB: перемикання годинника в режим використання протоколу MTP (Media Transfer Protocol) або в режим Garmin у разі під'єднання до комп'ютера.

Скидання: скидання користувацьких даних і налаштувань (*Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням, стор. 140*).

Оновлення ПЗ: дає змогу інстальювати завантажені оновлення програмного забезпечення, вмикати автоматичні оновлення або перевіряти наявність оновлень вручну (*Оновлення продукту, стор. 138*).
Виберіть **Що нового?**, щоб переглянути список нових функцій останнього інстальованого оновлення програмного забезпечення.

Про пристрій: відображення інформації про пристрій, його ПЗ, ліцензії та нормативної інформації.

Налаштування часу

Утримуйте натисненою кнопку **MENU** і виберіть **Система > Час**.

Формат часу: встановлення 12-годинного, 24-годинного або військового формату відображення часу.

Формат дати: встановлення порядку відображення дня, місяця та року для дат.

Встановити час: вибір часового поясу. Опція Автоматично забезпечує автоматичний вибір часового поясу відповідно до поточного положення за GPS.

Час: налаштування часу, якщо в опції Встановити час вибрано режим Вручну.

Оповіднення: дає змогу налаштувати щогодинні звукові оповіщення, а також оповіщення про схід і захід сонця з відтворенням їх за певне число хвилин або годин до настання відповідних подій (*Встановлення оповіщень про час, стор. 131*).

Синхр. часу: дає змогу вручну синхронізувати час при переході на літній час і зміні часового поясу (*Синхронізація часу, стор. 131*).

Встановлення оповіщень про час

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Система > Час > Оповіднення**.

3 Виберіть один з варіантів:

- Для встановлення оповіщення, яке звучатиме за певне число хвилин або годин до заходу, виберіть **Перед заходом > Стан > Увімкнено**, виберіть **Час** і введіть потрібний час.
- Для встановлення оповіщення, яке звучатиме за певне число хвилин або годин до сходу, виберіть **Перед сходом > Стан > Увімкнено**, виберіть **Час** і введіть потрібний час.
- Для встановлення оповіщення, яке звучатиме щогодини, виберіть **Погодинне > Увімкнено**.

Синхронізація часу

Щоразу при ввімкненні та встановленні зв'язку із супутниками або відкритті застосунку Garmin Connect на сполученому телефоні пристрій автоматично визначає часовий пояс і поточний час доби. Також час можливо синхронізувати вручну при переході на літній час і при зміні часового поясу.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Система > Час > Синхр. часу**.

3 Зачекайте, поки пристрій з'єднається зі сполученим телефоном і знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками, стор. 140*).

ПОРАДА. Для зміни джерела натисніть кнопку **DOWN**.

Зміна налаштувань екрана

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Підсвітка**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Під час заняття**.
 - Виберіть **Загальне використання**.
 - Виберіть **Під час сну**.
- 4 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Яскравість** для встановлення рівня яскравості екрана.
 - Виберіть **Клавіші та сенсорний екран**, щоб забезпечити увімкнення екрана під час натискання кнопок і торкань екрана.
 - Виберіть **Оповіщення** для ввімкнення екрана під час отримання оповіщень.
 - Виберіть **Жест зап'ястям** для ввімкнення екрана у разі підведення чи повороту руки для погляду на зап'ястя.
 - Виберіть **Таймаут** для встановлення часу до вимкнення екрана.

Налаштування режиму сну

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Режим сну**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Розклад**, виберіть день, а потім введіть ваш час сну.
 - Виберіть **Циферблат**, щоб використовувати циферблат для сну.
 - Виберіть **Підсвітка**, щоб налаштувати підсвічування екрана та час таймауту.
 - Виберіть **Сенсорний екран**, щоб увімкнути або вимкнути сенсорний екран.
 - Виберіть **Не турбувати**, щоб увімкнути або вимкнути режим «Не турбувати».
 - Виберіть **Енергозбереження**, щоб увімкнути або вимкнути режим енергозбереження (*Налаштування функції енергозбереження, стор. 129*).

Налаштування гарячих клавіш

Можливо налаштувати функцію, яка має виконуватися при утримуванні певних кнопок і їхніх сполучень.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Гарячі клавіші**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

Зміна одиниць вимірювання

Можна налаштувати одиниці виміру для відстані, темпу, швидкості, висоти та багато іншого.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Формат > Одиниці вимірювання**.
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Перегляд інформації про пристрій

Можливо переглянути інформацію про пристрій, зокрема ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, відомості про відповідність стандартам і текст ліцензійної угоди.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Про пристрій**.

Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка)

Етикетка для пристрою надається в електронному вигляді. Електронна етикетка може надавати нормативну інформацію, наприклад номери ідентифікації, призначені FCC, або маркування про відповідність регіональним стандартам, а також корисну інформацію про продукт і ліцензію.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 В системному меню виберіть **Про пристрій**.

Інформація про пристрій

Заряджання годинника

⚠ ОБЕРЕЖНО

У пристрої використовується літій-іонний акумулятор. Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про продукт, який знаходиться в упаковці виробу*.

СПОВІЩЕННЯ

Для запобігання корозії ретельно очистіть і висушіть контакти та прилеглі області перед підключенням до зарядного пристрою або комп'ютера. Див. інструкції з очищення (*Догляд за пристроєм, стор. 136*).

- 1 Підключіть кінець кабелю USB з меншим роз'ємом до відповідного порту на годиннику.



- 2 Вставте більший роз'єм кабелю USB у зарядний порт USB. Годинник відображає поточний рівень заряду батареї.

Заряджання від сонячної енергії

ПРИМІТКА. Ця функція підтримується не всіма моделями пристрою.

Завдяки можливості заряджання від сонячної енергії годинник можна заряджати під час використання.

Поради щодо заряджання від сонячної енергії

Щоб максимально збільшити час роботи годинника від батареї, дотримуйтесь цих порад.

- Під час носіння годинника не закривайте циферблат рукавом.
- Регулярне використання поза приміщенням у сонячних умовах може продовжити час роботи від батареї.

ПРИМІТКА. Годинник захищає себе від перегріву й автоматично припиняє заряджання, якщо внутрішня температура перевищує граничне значення для заряджання від сонячної енергії (*Технічні характеристики, стор. 134*).

ПРИМІТКА. Годинник не заряджається від сонячної енергії після підключення до зовнішнього джерела живлення або при повному заряді батареї.

Технічні характеристики

Тип батареї	Вбудована літій-іонна батарея, придатна для перезаряджання
Водонепроникність	10 атм ¹
Діапазон робочих температур і температур зберігання	Від –20 до 45 °C (від –4 до 113 °F)
Діапазон температур для заряджання через USB-кабель	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Діапазон температур для заряджання від сонячної енергії	Від 0 до 60 °C (від 32 до 140 °F)
Частоти бездротового зв'язку (живлення) у країнах Європейського союзу (ЄС)	fēnix 7S: 2,4 ГГц за 17,3 дБм, максимальна, fēnix 7: 2,4 ГГц за 17,8 дБм, максимальна, fēnix 7X: 2,4 ГГц за 19,3 дБм, максимальна
Значення SAR у ЄС	fēnix 7S: 0,32 Вт/кг для тулуба, 0,32 Вт/кг для кінцівок, fēnix 7: 0,30 Вт/кг для тулуба, 0,30 Вт/кг для кінцівок, fēnix 7X: 0,75 Вт/кг для тулуба, 0,27 Вт/кг для кінцівок

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 100 м. Для отримання додаткової інформації відвідайте сайт www.garmin.com/waterrating.

Відомості про акумулятор

Фактичний час роботи залежить від функцій, увімкнених на годиннику, як-от вимірювання частоти пульсу на зап'ясті, сповіщення смартфона, GPS, внутрішні датчики та під'єднані датчики.

Режим	Час роботи від акумулятора fēnix 7S	Час роботи від акумулятора fēnix 7	Час роботи від акумулятора fēnix 7X
Режим смарт-годинника	До 11 днів у нормальних умовах До 14 днів у разі заряджання від сонячних променів ²	До 18 днів у нормальних умовах До 22 днів у разі заряджання від сонячних променів ²	До 28 днів у нормальних умовах До 37 днів у разі заряджання від сонячних променів ²
Режим енергозбереження	До 38 днів у нормальних умовах До 87 днів у разі заряджання від сонячних променів ²	До 57 днів у нормальних умовах До 173 днів у разі заряджання від сонячних променів ²	До 90 днів у нормальних умовах Більше 1 року у разі заряджання від сонячних променів ²
Тільки режим GPS	До 37 год. у нормальних умовах До 46 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 57 год. у нормальних умовах До 73 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 89 год. у нормальних умовах До 122 год. у разі заряджання від сонячних променів ³
Режим усіх супутникових систем	До 26 год. у нормальних умовах До 30 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 40 год. у нормальних умовах До 48 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 63 год. у нормальних умовах До 77 год. у разі заряджання від сонячних променів ³
Всі супутникові системи й багатодіапазонний режим	До 15 год. у нормальних умовах До 16 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 23 год. у нормальних умовах До 26 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 36 год. у нормальних умовах До 41 год. у разі заряджання від сонячних променів ³
Всі супутникові системи й музичний режим	До 7 год. у нормальних умовах	До 10 год. у нормальних умовах	До 16 год. у нормальних умовах
Максимальна тривалість роботи від батареї в режимі GPS	До 90 год. у нормальних умовах До 162 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 136 год. у нормальних умовах До 289 год. у разі заряджання від сонячних променів ³	До 213 год. у нормальних умовах До 578 год. у разі заряджання від сонячних променів ³
Режим GPS-трекера	До 26 днів у нормальних умовах До 43 днів у разі заряджання від сонячних променів ²	До 40 днів у нормальних умовах До 74 днів у разі заряджання від сонячних променів ²	До 62 днів у нормальних умовах До 139 днів у разі заряджання від сонячних променів ²

² Впродовж всього дня за умови перебування 3 години на день надворі за освітленості 50 000 люкс.

³ При використанні в умовах освітленості 50 000 люкс.

Догляд за пристроєм

СПОВІЩЕННЯ

Не використовуйте гострі предмети для очищення пристрою.

Не рекомендується використовувати хімічні очищувальні речовини, розчинники та репеленти від комах, які можуть пошкодити пластикові деталі та покриття поверхонь.

Ретельно промивайте пристрій у чистій воді при потраплянні на нього хлорованої чи солоної води, сонцезахисних і косметичних засобів, алкоголю, а також інших агресивних хімічних речовин. Тривала дія таких речовин може призвести до пошкодження корпусу.

Не рекомендується натискати на кнопки, коли пристрій знаходиться під водою.

Оберегайте шкіряний ремінець від бруду та намокання. Не варто займатися плаванням чи приймати душ з одягненим шкіряним ремінцем. Занурення у воду чи намокання від поту може призвести до пошкодження чи вицвітання шкіряного ремінця. Використовуйте силіконовий ремінець як альтернативу.

Уникайте сильних ударів і необачного поводження з пристроєм, оскільки це може призвести до скорочення строку його служби.

Не варто зберігати пристрій в місцях, де він може піддаватися тривалому впливу екстремальних температур. Такий вплив може призвести до непоправного пошкодження пристрою.

Очищення годинника

⚠ УВАГА

Деякі користувачі можуть відчувати подразнення шкіри після тривалого використання годинника, особливо якщо у користувача чутлива або схильна до алергії шкіра. З появою подразнення шкіри зніміть годинник і дайте шкірі час на загоєння. Щоб уникнути подразнення шкіри, переконайтеся, що годинник чистий і сухий, і не затягуйте його на зап'ясті занадто сильно.

СПОВІЩЕННЯ

Навіть невелика кількість поту чи вологи може викликати появу корозії на електричних контактах при під'єднанні до зарядного пристрою. Корозія може стати на заваді нормальному заряджанню і передаванню даних.

ПОРАДА. Для отримання додаткових відомостей відвідайте вебсайт garmin.com/fitandcare.

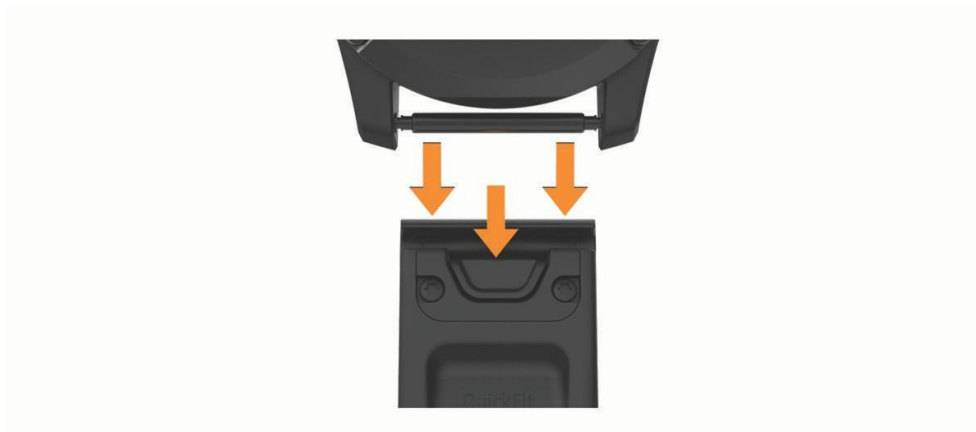
- 1 Промийте водою або протріть безворсовою вологою тканиною.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Очищення шкіряних ремінців

- 1 Протирайте шкіряні ремінці сухою тканиною.
- 2 Для очищення шкіряних ремінців використовуйте кондиціонер для виробів зі шкіри.

Заміна ремінців QuickFit®

- 1 Зсуньте фіксатор ремінця QuickFit, щоб зняти ремінець з годинника.



- 2 Прикладіть новий ремінець до годинника.
- 3 Легким натисканням вставте ремінець на місце.
ПРИМІТКА. Впевніться, що ремінець закріплено надійно. Фіксатор має застібнутися на шпильці годинника.
- 4 Повторіть кроки з 1-го по 3-й для заміни другої половини ремінця.

Регулювання металевого браслета для годинника

Якщо ваш годинник постачається з металевим браслетом, то для регулювання його довжини необхідно віднести годинник до ювеліра чи іншого спеціаліста.

Керування даними

ПРИМІТКА. Даний пристрій несумісний з операційними системами Windows 95, 98, Me, Windows NT® і Mac® OS 10.3 та більш ранніх версій.

Видалення файлів

СПОВІЩЕННЯ

Якщо вам невідоме призначення файлу, не видаляйте його. В пам'яті пристрою зберігаються важливі системні файли, що не підлягають видаленню.

- 1 Відкрийте диск або том **Garmin**.
- 2 За необхідності відкрийте папку або том.
- 3 Виберіть файл.
- 4 Натисніть клавішу **Delete** на клавіатурі комп'ютера.
ПРИМІТКА. Операційні системи Mac забезпечують обмежену підтримку режиму передавання файлів MTP. Необхідно відкрити диск Garmin в операційній системі Windows. Для видалення музичних файлів з пристрою використовуйте застосунок Garmin Express.

Усунення несправностей

Оновлення продукту

Годинник автоматично перевіряє наявність оновлень під час підключення до Bluetooth або Wi-Fi. Ви можете вручну перевіряти наявність оновлень у системних налаштуваннях (*Налаштування системи*, стор. 130). На комп'ютері встановіть Garmin Express (www.garmin.com/express). Встановіть на телефон застосунок Garmin Connect.

Він дозволяє легко отримувати доступ до різних служб для пристроїв Garmin:

- Оновлення ПЗ.
- Оновлення мап.
- Оновлення полів для гольфу.
- Завантаження даних у застосунок Garmin Connect.
- Реєстрація пристрою.

Додаткова інформація

Додаткові відомості про цей пристрій див. на вебсайті компанії Garmin.

- Перейдіть на вебсайт support.garmin.com для отримання доступу до додаткових посібників, статей та оновлень програмного забезпечення.
- Для отримання інформації про додаткові аксесуари і запасні компоненти відвідайте вебсайт buy.garmin.com або зверніться до дилера компанії Garmin.
- Щоб отримати інформацію про точність функцій, відвідайте вебсайт www.garmin.com/ataccuracy. Не є медичним приладом.

На пристрої встановлено невідповідну мову

Якщо ви випадково вибрали на пристрої не ту мову, мову пристрою можливо змінити.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Прокрутіть список вниз до останнього елемента та натисніть **START**.
- 3 Натисніть **START**.
- 4 Виберіть потрібну мову.



Чи сумісний годинник з моїм телефоном?

Годинник fēnix сумісний із телефонами з технологією Bluetooth.

Інформацію про сумісність Bluetooth див. на вебсайті garmin.com/ble.

Не вдається під'єднати телефон до годинника

Якщо телефон не з'єднується з годинником, скористайтесь наведеними нижче порадами.

- Вимкніть телефон і годинник та знов увімкніть їх.
- Увімкніть на телефоні функцію Bluetooth.
- Оновіть застосунок Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть годинник із застосунку Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на телефоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий телефон, видаліть годинник із застосунку Garmin Connect на телефоні, користуватись яким більше не планується.
- Помістіть телефон у межах 10 м (33 фути) від годинника.
- На телефоні відкрийте застосунок Garmin Connect, виберіть  або  та виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.

- У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU** і виберіть **Можливості підкл. > Телефон > Сполуч. з телефон.**

Чи можливо використовувати датчик Bluetooth із годинником?

Годинник сумісний з деякими датчиками Bluetooth. Під час першого підключення бездротового датчика Garmin до годинника необхідно з'єднати годинник з датчиком. Після сполучення пристрій автоматично з'єднується з датчиком, коли ви розпочинаєте заняття, якщо датчик ввімкнений і знаходиться в межах діапазону дії.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики та аксесуари > Додати новий елемент**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
 - Виберіть **Пошук за всіма датчиками**.
 - Виберіть тип датчика.

Можна налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, стор. 35*).

Не вдається під'єднати навушники до годинника

Якщо навушники Bluetooth вже раніше під'єднувалися до смартфона, вони можуть знову під'єднуватися спочатку до смартфона, а не до вашого годинника. Спробуйте виконати такі дії.

- Вимкніть технологію Bluetooth на смартфоні.
Див. керівництво користувача смартфона для отримання додаткової інформації.
- Відійдіть від смартфона на 10 м (33 фути) під час сполучення навушників з годинником.
- Виконайте сполучення навушників з годинником (*Підключення навушників Bluetooth, стор. 107*).

Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне

При використанні годинника fēnix, з'єданого з навушниками через Bluetooth, сигнал буде найбільш стабільним, якщо між годинником й антеною навушників немає перешкод.

- При проходженні сигналу крізь тіло його якість погіршується, і з'єднання з навушниками може перерватися.
- Якщо ви носите годинник fēnix на лівому зап'ясті, переконайтеся, що антена навушників Bluetooth знаходиться на лівому вусі.
- Оскільки навушники відрізняються в залежності від моделі, ви можете спробувати одягнути годинник на зап'ястя іншої руки.
- Якщо ви використовуєте металеві або шкіряні ремінці для годинника, ви можете перейти на силіконові ремінці, щоб підвищити рівень сигналу.

Перезапуск годинника

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**, доки годинник не вимкнеться.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT** для ввімкнення годинника.

Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням

Перед скиданням всіх налаштувань до значень за замовчуванням слід синхронізувати годинник із застосунком Garmin Connect для завантаження даних про заняття.

Можна скинути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
 - 2 Виберіть **Система > Скидання**.
 - 3 Виберіть один з варіантів:
 - Для скидання всіх налаштувань годинника до заводських значень за замовчуванням зі збереженням всієї користувацької інформації та журналу активності виберіть **Скин. до налашт. за замовч.**
 - Для видалення всіх занять з історії виберіть **Видалити всі заняття**.
 - Для скидання всіх результатів з відстані й часу виберіть **Скинути результати**.
 - Для скидання всіх налаштувань до заводських значень за замовчуванням з видаленням всієї користувацької інформації та журналу активності виберіть **Видалити дані та скинути налашт.**
- ПРИМІТКА.** Якщо на годиннику встановлено гаманець Garmin Pay, ця дія призведе до видалення гаманця з годинника. Якщо на пристрої є музичні файли, їх буде видалено.

Поради щодо збільшення часу роботи батареї

Щоб збільшити час роботи батареї, спробуйте виконати такі дії.

- Змініть режим енергоспоживання (*Зміна режиму енергоспоживання, стор. 129*).
 - Увімкніть режим енергозбереження в меню елементів керування (*Керування, стор. 80*).
 - Зменште тривалість підсвічування екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 132*).
 - Зменште яскравість екрана (*Зміна налаштувань екрана, стор. 132*).
 - Використовуйте режим супутника UltraTrac для заняття (*Налаштування супутників, стор. 43*).
 - Якщо функції, що підключаються, не використовуються, вимкніть технологію Bluetooth (*Керування, стор. 80*).
 - В разі призупинення заняття на тривалий період часу скористайтесь потім опцією **Заверш. пізніше** (*Зупинка заняття, стор. 7*).
 - Користуйтеся циферблатом, що не оновлюється щосекунди.
Наприклад, використовуйте циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата, стор. 56*).
 - Обмежте кількість відображуваних на годиннику сповіщень з телефону (*Керування сповіщеннями, стор. 109*).
 - Вимкніть транслявання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої (*Трансляція даних про частоту пульсу, стор. 87*).
 - Вимкніть функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті (*Налаштування наручного пульсометра, стор. 87*).
- ПРИМІТКА.** Функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті використовується для обчислення тривалості інтенсивної активності та кількості спалених калорій.
- Увімкніть ручні вимірювання пульсоксиметра (*Налаштування режиму пульсоксиметра, стор. 89*).

Встановлення зв'язку із супутниками

Для встановлення зв'язку із супутниками може бути необхідний безперешкодний огляд неба. Час і дата встановлюються автоматично, виходячи з положення за GPS.

ПОРАДА. Додаткові відомості про систему GPS див. на вебсайті www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Вийдіть на відкрите місце надворі.

Тримайте пристрій лицьовим боком до неба.

2 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники.

Пошук супутникового сигналу може зайняти 30–60 секунд.

Покращення прийому сигналів GPS

- Якомога частіше виконуйте синхронізацію годинника зі своїм обліковим записом Garmin:
 - Під'єднайте годинник до комп'ютера за допомогою кабелю USB та застосунку Garmin Express.
 - Здійсніть синхронізацію годинника із застосунком Garmin Express за допомогою телефона з підтримкою Bluetooth.
 - Під'єднайте годинник до свого облікового запису Garmin через бездротову мережу Wi-Fi.

Після з'єднання з обліковим записом Garmin годинник здійснює завантаження даних про супутники за кілька днів, що дає змогу пришвидшити пошук сигналів супутника.

- Вийдіть з приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Після цього залишайтеся на одному місці протягом кількох хвилин.

Неточне відображення даних про температуру

Температура тіла впливає на покази температури, отримувані за допомогою вбудованого датчика температури. Для отримання найбільш точних даних про температуру слід зняти годинник з руки та зачекати 20–30 хвилин.

Також можливо використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempre* для перегляду точних даних про температуру довкілля під час користування годинником.

Відстеження активності

Для отримання додаткової інформації про точність відстеження активності перейдіть на вебсайт garmin.com/ataccuracy.

Сумніви у точності відображуваної кількості пройдених кроків

Якщо відображувана кількість пройдених кроків здається неточною, можна скористатися описаними нижче порадами.

- Носіть годинник на недомінантній руці (на лівій для правші, на правій для лівші).
- Носіть годинник у кишені під час прогулянки з візком чи користування газонокосаркою.
- Тримайте годинник у кишені під час активної роботи руками.

ПРИМІТКА. Годинник може інтерпретувати деякі дії, що повторюються, наприклад миття посуду, складання білизни чи плескання руками, як кроки.

Число пройдених кроків, що відображається на годиннику, не співпадає з числом кроків, що вказується в моєму обліковому записі Garmin Connect

Число пройдених кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється після синхронізації з годинником.

1 Виберіть один з варіантів:

- Синхронізуйте кількість пройдених кроків із застосунком Garmin Express (*Використання Garmin Connect на комп'ютері*, стор. 112).
- Синхронізуйте дані крокоміра із застосунком Garmin Connect (*Використання застосунку Garmin Connect*, стор. 112).

2 Дочекайтеся завершення синхронізації даних. Синхронізація може тривати декілька хвилин.

ПРИМІТКА. Під час оновлення застосунку Garmin Connect або застосунку Garmin Express процедура синхронізації даних або оновлення кількості пройдених кроків не виконується.

Число пройдених поверхів відображається некоректно

Для визначення зміни висоти під час переміщення між поверхами в годиннику використовується вбудований барометр. Один поверх становить 3 м (10 футів).

- Намагайтеся не триматися за поручні та не пропускати сходинки під час підйому або спуску сходами.
- У вітряних місцях варто затуляти пристрій рукавом чи курткою, оскільки сильні пориви вітру можуть викликати коливання показань.

Застосунок

Поля даних

ПРИМІТКА. Не всі поля даних доступні для всіх типів занять. Для відображення даних у деяких полях необхідно під'єднати додаткові пристрої ANT+ або Bluetooth. Деякі поля даних відображаються в кількох категоріях на годиннику.

ПОРАДА. Ви також можете налаштувати поля даних у налаштуваннях годинника у застосунку Garmin Connect.

Поля частоти кроків

Назва	Опис
Середня частота	Велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного заняття.
Середня частота кроків	Біг. Середня частота кроків для поточного заняття.
Частота обертання	Велотренування. Число обертів шатуна педалі. Для відображення цих даних необхідно, щоб ваш пристрій було під'єднано до додаткового датчика обертання педалей.
Частота кроків	Біг. Число кроків за хвилину (для лівої та правої ноги).
Час. оберт. на колі	Велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного кола.
Част. кроків на колі	Біг. Середня частота кроків для поточного кола.
Част. оберт. на ост. колі	Велотренування. Середня частота обертання педалей на останньому пройденому колі.
Част. крок. на ост. колі	Біг. Середня частота кроків на останньому пройденому колі.

Графіки

Назва	Опис
Графік тиску	Графік, що демонструє барометричний тиск з плином часу.
Графік висоти	Графік, що демонструє висоту з плином часу.
Гр. частоти пульсу	Графік, що демонструє частоту пульсу протягом усього заняття.
Діаграма темпу	Графік, що демонструє темп протягом усього заняття.
Графік потужності	Графік, що демонструє потужність протягом усього заняття.
Діаграма швидкості	Графік, що демонструє швидкість протягом усього заняття.

Поля даних компаса

Назва	Опис
Курс за компасом	Напрямок руху, визначений за компасом.
Курс GPS	Напрямок руху, визначений за GPS.
Напрямок	Напрямок руху.

Поля відстані

Назва	Опис
Відстань	Пройдена відстань для поточного треку чи заняття.
Відстань на інтервалі	Пройдена відстань для поточного інтервалу.
Відстань кола	Пройдена відстань для поточного кола.
Відст. ост. кола	Пройдена відстань на останньому пройденому колі.
Морська відстань	Пройдена відстань у морських метрах або футах.

Поля відстані

Назва	Опис
Сер. швид. підйому	Середня висота підйому з моменту останнього скидання даних.
Середня швидкість спуску	Середня висота спуску з моменту останнього скидання даних.
Висота	Висота поточного місцеположення нижче або вище рівня моря.
Відносн. дал. план.	Відношення пройденої відстані по горизонталі до перепаду висоти.
Висота за GPS	Висота поточного місцеположення GPS
Ухил	Обчислення підйому (висоти) для забігу (дистанції). Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) підйому ви переміщуєтеся на 60 м (200 футів), ухил становитиме 5 %.
Підйом на колі	Висота підйому для поточного кола.
Спуск на колі	Середня висота спуску для поточного кола.
Під. на ост. колі	Висота підйому на останньому пройденому колі.
Спуск на ост. колі	Висота спуску на останньому пройденому колі.
Максимальний підйом	Максимальна швидкість підйому з моменту останнього скидання даних (у метрах за хвилину або у футах за хвилину).
Максимальний спуск	Максимальна швидкість спуску з моменту останнього скидання даних (у метрах за хвилину або у футах за хвилину).
Максимальна висота	Максимальна висота підйому з моменту останнього скидання даних.
Мінімальна висота	Найнижча точка шляху з моменту останнього скидання даних.
Загальний підйом	Загальна висота підйому з моменту останнього скидання даних.
Загальний спуск	Загальна висота спуску з моменту останнього скидання даних.

Поля даних пройд. поверхів

Назва	Опис
Пройдені поверхи	Загальна кількість поверхів, пройдених вгору за день.
Пройд. вниз поверхи	Загальна кількість поверхів, пройдених униз за день.
Поверхів за хвилину	Число поверхів підйому, пройдених за хвилину.

Передачі

Назва	Опис
Батарея Di2	Рівень заряду батареї датчика Di2, що залишився.
Заряд батареї eVike	Заряд батареї eVike, що залишився.
Запас ходу eVIKE	Залишкова розрахункова відстань, на якій eVike може надати допомогу.
Передня	Передня передача велосипеда згідно з даними датчика положення передачі.
Бат. дат. пер.	Стан батареї датчика положення передачі.
Комбінація передач	Поточна комбінація передач згідно з даними датчика положення передачі.
Передачі	Передня і задня передачі велосипеда згідно з даними датчика положення передачі.
Передавальне число	Число зубців на передній та задній шестернях велосипеда, визначене датчиком положення передачі.
Задня	Задня передача велосипеда згідно з даними датчика положення передачі.

Графічні

Назва	Опис
Оперативна інформація про віджети	Біг. Кольорова шкала, що демонструє поточний діапазон частоти кроків.
ДАТЧИК КОМПАСА	Напрямок руху, визначений за компасом.
Датчик розпод. ЧКЗ	Кольорова шкала, що показує розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногами під час бігу.
Датчик ЧКЗ	Кольорова шкала, що показує час контакту з землею на кожному кроці під час бігу, вимірюється в мілісекундах.
Датчик ЧП	Кольорова шкала, що показує поточний діапазон частоти пульсу.
Співвідн. зон част. пульсу	Кольорова шкала, що показує співвідношення часу, проведеного в кожній зоні пульсу.
Датчик PacePro	Біг. Ваш поточний темп на відрізку та цільовий темп на відрізку.
ДАТЧИК ПОТУЖНОСТІ	Кольорова шкала, що показує поточну зону потужності.
Змін. витривал. (відстань)	Шкала, що показує відстань, що залишилася.
Змін. витривал. (час)	Шкала, що показує час, що залишився.
Датчик заг. под./сп.	Загальна висота підйому та спуску під час заняття або з моменту останнього скидання даних.
Датчик Training Effect	Вплив поточного заняття на рівні аеробної та анаеробної форми.
Датчик верт. коливаль	Кольорова шкала, що демонструє ступінь відскоку від землі під час бігу.
Датчик верт. співвідн.	Кольорова шкала, що демонструє співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля частоти пульсу

Назва	Опис
% резерву ЧП	Резерв частоти пульсу у відсотках (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою).
Аеробний Training Effect	Вплив поточного заняття на рівень аеробної форми.
Анаеробн. Training Effect	Вплив поточного заняття на рівень анаеробної форми.
Середній % резерву ЧП	Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного заняття.
Средня ЧП	Середня частота пульсу для поточного заняття.
Средня ЧП %максимум	Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточного заняття.
Частота пульсу	Ваш пульс в ударах за хвилину (уд./хв.). Пристрій повинен мати функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та бути під'єднаний до сумісного пульсометра.
Співвідн. між пот. та макс. ЧП	Відсоток від максимальної частоти пульсу.
Зона частоти пульсу	Поточний діапазон частоти пульсу (від 1 до 5). Зони за замовчуванням визначаються на основі даних в особистому профілі та значень максимальної частоти пульсу (220 мінус ваш вік).
Сер. співвідн. %РЧП на інт.	Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) на поточному інтервалі запливу.
Сер. % макс. ЧП на інт.	Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу на поточному інтервалі запливу.
Средня ЧП на інтервалі	Середня частота пульсу на поточному інтервалі запливу.
% РЧП макс. на інт.	Максимальне відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) на поточному інтервалі запливу.
Сер. % макс. ЧП на інт.	Максимальне відсоткове значення максимальної частоти пульсу на поточному інтервалі запливу.
Макс. ЧП на інт.	Максимальна частота пульсу на поточному інтервалі запливу.
% резерву ЧП на колі	Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного кола.
ЧП – коло	Середня частота пульсу для поточного кола.
% макс. ЧП на колі	Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточного кола.
% РЧП на ост. колі	Середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для останнього пройденого кола.
ЧП на останньому колі	Середня частота пульсу на останньому пройденому колі.
% макс. ЧП на ост. к.	Середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для останнього пройденого кола.
Час у зоні	Час, що минув, у кожній зоні частоти пульсу.

Поля ділянок

Назва	Опис
Ділянки на інтервалі	Число завершених ділянок басейна під час поточного інтервалу.
Ділянки	Число завершених ділянок басейна під час поточного заняття.

Поля дан. з нас. м'язів O2

Назва	Опис
% насичення м'язів O2	Приблизний відсоток насичення м'язів киснем для поточного заняття.
Заг. рів. гемоглобіну	Розрахункова загальна концентрація гемоглобіну у м'язах.

Поля даних навігації

Назва	Опис
Пеленг	Напрямок від поточного місцеположення до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Дистанц.	Напрямок від поточного місцеположення до пункту призначення. Курс можна переглянути як запланований або заданий маршрут. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Місцеп. пункту призн.	Місцеположення кінцевого пункту призначення.
Марш. точка пункту призн.	Остання точка за маршрутом до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Залишк. відст.	Відстань, що лишається до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Відст. до наст.	Відстань, що лишається до наступної маршрутної точки. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Приблизна заг. відст.	Розрахункова відстань від точки старту до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
РЧП	Розрахунковий час прибуття до кінцевого пункту призначення (за місцевим часом пункту призначення). Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
РЧП до наступної	Розрахунковий час прибуття до наступної маршрутної точки (за місцевим часом у точці). Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
ПРИБУТТЯ ЗА	Розрахунковий час до потрапляння до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Відн. дал. пл. до п. призн.	Відносна дальність планування для спуску з поточного місцеположення до висоти, на якій знаходиться пункт призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Широта/довгота	Поточне положення за координатами широти й довготи незалежно від обраного налаштування формату координат.
Місцепол.	Поточне положення відповідно до вибраного налаштування формату координат.
Наступне роздоріжжя	Відстань до наступного роздоріжжя на шляху.

Назва	Опис
Наст. маршр. точка	Наступна точка за маршрутом. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Відх. від кур.	Дальність відхилення праворуч або ліворуч від початкового шляху слідування. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Час до наст.	Розрахунковий час до потрапляння до наступної маршрутної точки на маршруті. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Фактична швидкість	Швидкість наближення до точки призначення за маршрутом. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Верт. відст. до пункту приз.	Відстань по вертикалі від поточного місцеположення до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Верт. шв. до цілі	Швидкість підйому або спуску до вказаної цілі. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

Інші поля

Назва	Опис
Активні калорії	Кількість калорій, спалених під час заняття.
Атмосферний тиск	Некалібрований атмосферний тиск.
Барометричний тиск	Поточний калібрований атмосферний тиск.
До розрядження батареї	Кількість годин, що залишилися до розрядження батареї.
Відсоток заряду	Відсоток заряду батареї, що залишився.
Курс щодо ґрунту	Реальний напрямок руху незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Відст. до лінії старту	Відстань, що залишилася до лінії старту перегонів. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.
Флоу	Вимірювання того, наскільки стабільно ви підтримуєте швидкість та плавність руху в поворотах під час поточного заняття.
GPS	Потужність супутникового сигналу GPS.
Складність	Вимірювання складності поточного заняття на основі висоти, градієнта та швидких змін напрямку.
Флоу на колі	Загальна оцінка флоу для поточного кола.
Складність кола	Загальна складність поточного кола.
Кола	Число кіл, пройдених за поточне заняття.
Попутний вітер	Кількість часу попутного вітру під час ходіння під вітрилом.
Навантаження	Тренувальне навантаження для поточного заняття. Тренувальне навантаження — це кількість кисневого боргу (EPOC), яка вказує на рівень складності тренування.
Спортивний стан	Бал ефективності тренування — це результат оцінювання ваших фізичних можливостей у реальному часі.
Повт.	Число повторів за підхід під час силового тренування.
Частота дихання	Частота дихання, що вимірюється у числі дихальних циклів за хвилину (bpm).
Заняття	Кількість забігів для заняття.
Кроки	Загальна кількість кроків під час поточного заняття.
Переживання стресу	Поточний рівень стресу.
Схід сонця	Час сходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS.
Захід сонця	Час заходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS.
Допомога при зміні галсу	Датчик, що допомагає визначити, чи здійснюється рух за вітром або проти вітру.
Час доби	Час доби, що визначається на основі поточного місцеположення та налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній/зимовий час).
Час доби (з сек.)	Час доби, включаючи секунди.
Усього калорій	Загальна кількість спалених калорій на день.

Поля темпу

Назва	Опис
Темп на 500 м	Поточний темп веслування за 500 метрів.
Середній темп на 500 м	Середній темп веслування за 500 метрів для поточного заняття.
Середній темп	Середній темп для поточного заняття.
Темп з урахуванням ухилу	Середній темп з урахуванням нахилу рельєфу місцевості.
Темп на інтервалі	Середній темп поточного інтервалу.
Сер.т/500м/кол.	Середній темп веслування за 500 метрів для поточного кола.
Темп на колі	Середній темп для поточного кола.
Темп 500 м на ост. к.	Середній темп веслування за 500 метрів для останнього кола.
Темп на ост. колі	Середній темп на останньому пройденому колі.
Темп на ост. ділянці	Середній темп на останній завершеній ділянці басейна.
Темп	Поточний темп

Поля даних RacePro

Назва	Опис
Відстань наст. відрізка	Біг. Загальна відстань наступного відрізка.
Цільовий темп на наст. відрізку	Біг. Цільовий темп на наступному відрізку.
Відстань відрізка	Біг. Загальна відстань поточного відрізка.
Залишк. відст. відрізка	Біг. Відстань поточного відрізка, що залишається.
Темп на відрізку	Біг. Темп на поточному відрізку.
Цільовий темп на відрізку	Біг. Цільовий темп на поточному відрізку.

Поля потужності

Назва	Опис
% функц. порогової потужн.	Поточна вихідна потужність у відсотках від функціональної порогової потужності.
Розподіл 3 с	Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 3 секунди.
Потужність 3 секунди	Середня вихідна потужність за 3 секунди руху.
Розподіл 10 с	Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 10 секунд.
Потужність 10 секунд	Середня вихідна потужність за 10 секунд руху.
Розподіл 30 с	Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 30 секунд.
Потужність 30 секунд	Середня вихідна потужність за 30 секунд руху.
Середній баланс	Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч для поточного заняття.
Л: середнє значення ФП	Середній кут фази потужності для лівої ноги впродовж поточного заняття.
Середня потужність	Середня вихідна потужність для поточного заняття.
П: середнє значення ФП	Середній кут фази потужності для правої ноги впродовж поточного заняття.
Л.: сер. пік. зн. ф. п.	Середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги впродовж поточного заняття.
Сер. зн. зміщ. від центру пл.	Середнє значення зміщення від центру платформи для поточного заняття.
П.: сер. пік. зн. ф. п.	Середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги впродовж поточного заняття.
Баланс	Поточний розподіл потужності ліворуч/праворуч.
Intensity Factor	Intensity Factor™ для поточного заняття.
Баланс на колі	Середній розподіл потужності ліворуч/праворуч для поточного кола.
Л.: пік. зн. ф. пот. на колі	Середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги на поточному колі.
Л.: зн. ф. пот. на колі	Середній кут фази потужності для лівої ноги на поточному колі.
Norm. Power на колі	Середнє значення Normalized Power™ для поточного кола.
Знач. зм. від ц. пл. на колі	Середнє значення зміщення від центру платформи для поточного кола.
Потужність на колі	Середня вихідна потужність для поточного кола.
Пр.: пік. зн. ф. пот. на колі	Середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги на поточному колі.
П.: зн. ф. пот. на колі	Середній кут фази потужності для правої ноги на поточному колі.
Макс. потужн. на ост. колі	Максимальна вихідна потужність на останньому пройденному колі.
Normalized Power на ост. к.	Середнє значення Normalized Power для останнього пройденного кола.
Потужність на останньому колі	Середня вихідна потужність на останньому пройденному колі.

Назва	Опис
Л.: пік. зн. фази потуж.	Поточне пікове значення кута фази потужності для лівої ноги. Пікове значення фази потужності – це діапазон кута, в межах якого велосипедист створює пікову рушійну силу.
Ліва: фаза потужності	Поточний кут фази потужності для лівої ноги. Фаза потужності – це ділянка ходу педалі, на якій створюється позитивна потужність.
Макс. пот. на колі	Максимальна вихідна потужність для поточного кола.
Максимальна потужність	Максимальна вихідна потужність для поточного заняття.
Normalized Power	Normalized Power для поточного заняття.
Рівномір. оберт. пед.	Показник рівномірності прикладання сили до педалей під час кожного оберту педалей.
Зміщення від ц. платформи	Зміщення від центру платформи. Зміщення від центру платформи – це місце прикладення сили на платформі педалі.
Потужність	Поточна вихідна потужність у ватах. Під час катання на лижах пристрій повинен бути підключений до сумісного пульсометра.
Потужність до маси	Поточне значення потужності у ватах на кілограм.
Зона потужності	Поточний діапазон вихідної потужності на основі вашої ФПП або заданих значень.
П.: пік. зн. фази потуж.	Поточне пікове значення кута фази потужності для правої ноги. Пікове значення фази потужності – це діапазон кута, в межах якого велосипедист створює пікову рушійну силу.
Права: фаза потужності	Поточний кут фази потужності для правої ноги. Фаза потужності – це ділянка ходу педалі, на якій створюється позитивна потужність.
Час у зоні	Час, що минув, у кожній зоні потужності.
Час їзди у сідлі	Час, проведений у сідлі при їзді на велосипеді впродовж поточного заняття.
Час їзди у сідлі на колі	Час, проведений у сідлі при їзді на велосипеді впродовж поточного кола.
Час стоячи	Час, проведений у положенні стоячи при їзді на велосипеді впродовж поточного заняття.
Час у пол. стоячи на колі	Час, проведений у положенні стоячи при їзді на велосипеді впродовж поточного кола.
Training Stress Score	Training Stress Score™ для поточного заняття.
Еф. час педалей	Показник ефективності обертання велосипедних педалей.
Робота	Накопичене значення виконаної роботи (вихідної потужності) в кілоджоулях.

Поля відпочинку

Назва	Опис
Повтор	Таймер для останнього інтервалу та поточного відпочинку (плавання у басейні).
Таймер відпочинку	Таймер для поточного відпочинку (плавання в басейні).

Динамічн. характ. бігу

Назва	Опис
Сер. розп. часу КЗ	Середній розподіл часу контакту з землею для поточної сесії.
Середній час конт. із земл.	Середній час контакту із землею для поточного заняття.
Середня довжина кроку	Середня довжина кроку для поточної сесії.
Середнє верт. коливання	Середня величина вертикальних коливань для поточного заняття.
Середнє верт. співвіднош.	Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточної сесії.
Розподіл ЧКЗ	Розподіл часу контакту із землею між лівою та правою ногами під час бігу.
Час контакту із землею	Час контакту із землею на кожному кроці під час бігу, вимірюється в мілісекундах. Час контакту з землею: не обчислюється під час ходьби.
Розподіл часу КЗ на колі	Середній розподіл часу контакту із землею для поточного кола.
Час конт. із зем. на колі	Середній час контакту із землею для поточного кола.
Довжина кроку на колі	Середня довжина кроку для поточного кола.
Верт. колив. на колі	Середня величина вертикальних коливань для поточного кола.
Верт. співвідн. на колі	Середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточного кола.
Довжина кроку	Відстань між стопами в межах одного кроку, що вимірюється в метрах.
Вертикальн. коливання	Відскок від землі під час бігу, вертикальний рух торса, вимірюється в сантиметрах на кожен крок.
Вертикальне співвідношення	Співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

Поля швидкості

Назва	Опис
Сер. швидкість руху	Середня швидкість руху для поточного заняття.
Сер. загальна швидкість	Середня швидкість для поточного заняття, зокрема швидкість під час руху і з урахуванням зупинок.
Середня швидкість	Середня швидкість для поточного заняття.
Сер. мор. шв. відн. ґр.	Середня швидкість руху у вузлах незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Середня мор. швид.	Середня швидкість у вузлах для поточного заняття.
Сер. шв. відн. ґр.	Середня швидкість руху для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Шв. відн. ґр. на колі	Середня швидкість руху на поточному колі незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Швидкість на колі	Середня швидкість для поточного кола.
SOG ост. кола	Середня швидкість руху на останньому пройденому колі незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Швид. на ост. колі	Середня швидкість на останньому пройденому колі.
Макс. шв. відн. ґр.	Максимальна швидкість руху для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Максимальна швидкість	Максимальна швидкість для поточного заняття.
Макс. мор. шв. відн. ґр.	Максимальна швидкість руху у вузлах для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Макс. мор. швидкість	Максимальна швидкість у вузлах для поточного заняття.
Мор. шв. відн. ґр.	Реальна швидкість руху у вузлах незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Морська швидкість	Поточна швидкість у вузлах.
Швидкість	Поточна швидкість руху.
Швидкість відн. ґрунту	Реальна швидкість руху незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.
Вертикальна швидкість	Швидкість підйому або спуску за період часу.

Поля даних витривалості

Назва	Опис
Поточна	Поточна витривалість, що залишилася.
Залишк. відст.	Поточна відстань витривалості, що залишилася, за поточного зусилля.
Потенційна	Потенційна витривалість, що залишилася.
Час до завершення	Поточний час витривалості, що залишилася, за поточного зусилля.

Поля гребків

Назва	Опис
Сер. відстань за гребок	Плавання. Середня пройдена за один гребок відстань під час поточного заняття.
Сер. відст. за гребок	Веслування. Середня пройдена за один гребок відстань під час поточного заняття.
Сер. частота гр.	Веслування. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) під час поточного заняття.
Сер. к-ть гребків на діл.	Середнє число гребків на ділянку басейна під час поточного заняття.
Відстань за гребок	Веслування. Відстань, пройдена за гребок.
Частота гр. на інт.	Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) під час поточного інтервалу.
К-ть гр. на діл. на інт.	Середнє число гребків на ділянку басейна під час поточного інтервалу.
Тип гребків на інтервалі	Поточний тип гребків на інтервалі.
Відст. за гр. на колі	Плавання. Середня пройдена за один гребок відстань на поточному колі.
Відст. за гр. на колі	Веслування. Середня пройдена за один гребок відстань на поточному колі.
Част. гребків на колі	Плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на поточному колі.
Част. гребків на колі	Веслування. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на поточному колі.
Гребки на колі	Плавання. Загальне число гребків на поточному колі.
Гребки на колі	Веслування. Загальне число гребків на поточному колі.
Відст. за гр. на ост. колі	Плавання. Середня пройдена за один гребок відстань на останньому пройденому колі.
Відст. за гр. на остан. колі	Веслування. Середня пройдена за один гребок відстань на останньому пройденому колі.
Частота гр. на ост. колі	Плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на останньому пройденому колі.
Частота гр. на ост. колі	Веслування. Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на останньому пройденому колі.
Гребки на ост. колі	Плавання. Загальне число гребків на останньому пройденому колі.
Гребки на ост. колі	Веслування. Загальне число гребків на останньому пройденому колі.
Частота гр. на ост. діл.	Середнє число гребків за хвилину (гр./хв.) на останній пройденій ділянці басейна.
Гребків на остан. діл.	Загальне число гребків на останній пройденій ділянці басейна.

Назва	Опис
Тип гребків на ост. діл.	Тип гребків, що використовувався впродовж останньої пройденої ділянки басейна.
Частота гребків	Плавання. Число гребків за хвилину (гр./хв).
Частота греб.	Веслування. Число гребків за хвилину (гр./хв).
Гребки	Плавання. Загальне число гребків для поточного заняття.
Гребки	Веслування. Загальне число гребків для поточного заняття.

Поля SWOLF

Назва	Опис
Середній Swolf	Середній бал SWOLF для поточного заняття. Бал SWOLF являє собою суму часу для однієї ділянки та число гребків для неї. (<i>Терміни з плавання, стор. 9</i>). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF обчислюється на ділянці довжиною 25 м.
Swolf на інтервалі	Середній бал SWOLF для поточного інтервалу.
Бал SWOLF на колі	Бал SWOLF на поточному колі.
Бал SWOLF на ост. к.	Бал SWOLF на останньому пройдену колі.
Swolf на ост. ділянці	Бал SWOLF для останньої завершеної ділянки басейна.

Поля температури

Назва	Опис
Макс. за ост. 24 години	Максимальна температура за останні 24 години згідно з даними сумісного датчика температури.
Мін. за ост. 24 години	Мінімальна температура за останні 24 години згідно з даними сумісного датчика температури.
Температура	Температура повітря. Ваша температура впливає на датчик температури. Ви можете виконати сполучення датчика temp з пристроєм для забезпечення постійного джерела достеменних даних про температуру.

Поля таймера

Назва	Опис
Середній час кола	Середній час на коло для поточного заняття.
Час, що сплив	Зафіксований сумарний час. Наприклад, якщо ви запустили таймер і бігли впродовж 10 хвилин, після чого зупинили таймер на 5 хвилин, а тоді запустили таймер і бігли впродовж 20 хвилин, то сумарний час складе 35 хвилин.
Час на інтервалі	Час за секундоміром для поточного інтервалу.
Час кола	Час за секундоміром для поточного кола.
Час ост. к.	Час за секундоміром на останньому пройденому колі.
Час у русі	Загальний час у русі для поточного заняття.
Час мультитр.	Загальний час занять всіма видами спорту в складі мультитренування з урахуванням переходів.
Загальне випередж./відстав.	Загальний час відставання або випередження цільового темпу або швидкості.
Гоночний таймер	Час, що минув зі старту поточної вітрильної регати.
Витрачений час	Під час силового тренування кількість часу, витрачена на поточний підхід.
Час зупинок	Загальний час зупинок для поточного заняття.
Час плавання	Час плавання для поточного заняття, за винятком часу відпочинку.
Таймер	Поточний час таймера зворотного відліку.

Поля тренувань

Назва	Опис
Повтор	Кількість повторів, що залишилася під час тренування.
Відст. на етапі	Поточна пройдена відстань під час етапу тренування.
Темп на етапі	Поточний темп під час етапу тренування.
Швидкість на етапі	Поточна швидкість під час етапу тренування.
Час етапу	Час, що минув, для етапу тренування.

Кольорові індикатори та динамічні характеристики бігу

На сторінках динамічних характеристик бігу для основної характеристики відображається кольоровий індикатор. За основну характеристику можна вибрати частоту кроків, вертикальне коливання, час контакту з землею, розподіл часу контакту з землею або вертикальне співвідношення. Кольоровий індикатор вказує, як ваші динамічні характеристики бігу співвідносяться з показниками інших спортсменів. Кольорові зони розраховуються на основі перцентилів.

У дослідженнях, проведених Garmin, взяло участь багато бігунів з різним рівнем підготовки. Значення у червоній та помаранчевій зонах є типовими для менш підготовлених спортсменів, що бігають відносно повільно. Значення в зеленій, синій та фіолетовій зонах є типовими для більш тренуваних та швидко бігаючих спортсменів. Порівняно з менш тренуваними бігунами спортсмени з ліпшою підготовкою демонструють коротший контакт з землею, менші показники вертикальних коливань і вертикального співвідношення, а також вищу частоту кроків.






Однак у високих бігунів частота кроків зазвичай дещо нижча, довжина кроку дещо більша, а вертикальне коливання дещо вище. Вертикальне співвідношення — це вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Цей показник не залежить від зросту.

Додаткову інформацію про динамічні характеристики бігу див. на вебсайті garmin.com/runningdynamics. Додаткову інформацію про різні методики та інтерпретації динамічних характеристик бігу можна знайти в авторитетних джерелах, статтях та на вебсайтах відповідної тематики.

Кольорова зона	Перцентиль у зоні	Діапазон частоти кроків	Діапазон часу контакту з землею
 Фіолетовий	> 95	> 183 кроки/хв.	< 218 мс
 Синій	70–95	174–183 кроки/хв.	218–248 мс
 Зелений	30–69	164–173 кроки/хв.	249–277 мс
 Помаранчевий	5–29	153–163 кроки/хв.	278–308 мс
 Червоний	< 5	< 153 кроки/хв.	> 308 мс

Розподіл часу контакту з землею

Розподіл часу контакту з землею відображає симетрію бігу і вказується у вигляді відсоткового значення загального часу контакту з землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує ліворуч, свідчить про те, що час контакту з землею лівої ноги під час бігу перевищує час контакту з землею правої ноги. Якщо на екрані даних відображаються обидва показники, наприклад 48–52, то 48 % стосується лівої ноги, а 52 % – правої.






Кольорова зона					
	Червоний	Помаранчевий	Зелений	Помаранчевий	Червоний
Симетрія	Погано	Задовільно	Добре	Задовільно	Погано
Відсоткове значення інших спортсменів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Розподіл часу контакту з землею	> 52,2 % Л	50,8–52,2 % Л	50,7 % Л– 50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2 % П

При розробці та тестуванні динамічних характеристик бігу команда Garmin виявила кореляцію між травмами і більш вираженим дисбалансом в окремих бігунів. Під час бігу схилом вгору або вниз у багатьох спортсменів показники розподілу часу контакту з землею зазвичай відхиляються від співвідношення 50–50. Багато тренерів з бігу вважають, що симетрична бігова форма корисна й ефективна. Професійні бігуни, як правило, демонструють швидкі та збалансовані кроки.

Ви можете перевіряти показники, що відображаються на датчику або у полі даних, під час бігу, а після пробіжки можна переглянути зведені дані у власному обліковому записі Garmin Connect. Як й інші динамічні характеристики бігу, розподіл часу контакту з землею являє собою кількісне вимірювання, яке може використовуватись для отримання даних про власну бігову форму.

Дані про вертикальне коливання та вертикальне співвідношення

Діапазони значень вертикального коливання та вертикального співвідношення дещо різняться залежно від датчика, що використовується, чи того, де його розташовано: на грудях (аксесуари HRM-Pro, HRM-Run™ або HRM-Tri) чи на талії (аксесуари Running Dynamics Pod).

Кольорова зона	Перцентиль у зоні	Діапазон значень вертикального коливання у разі носіння датчика на грудях	Діапазон значень вертикального коливання у разі носіння датчика на талії	Діапазон значень вертикального співвідношення у разі носіння датчика на грудях	Діапазон значень вертикального співвідношення у разі носіння датчика на талії
 Фіолетовий	> 95	< 6,4 см	< 6,8 см	< 6,1 %	< 6,5 %
 Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Червоний	< 5	> 11,5 см	> 13,0 см	> 10,1 %	> 11,9 %

Стандартні рейтинги VO2 Max.

У даних таблицях перелічено стандартні класифікації для розрахункових значень VO2 Max. за віком і статтю.

Чоловіки	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Чудово	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Задовільно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Чудово	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Задовільно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані наведено з дозволу The Cooper Institute. Додаткову інформацію див. за адресою www.CooperInstitute.org.

Норми функціональної порогової потужності

У даних таблицях наведено класифікацію розрахункових значень функціональної порогової потужності (ФПП) залежно від статі.

Чоловіки	Ват на кілограм (Вт/кг)
Чудово	5,05 і більше
Відмінно	Від 3,93 до 5,04
Добре	Від 2,79 до 3,92
Задовільно	Від 2,23 до 2,78
Підготовка відсутня	Менше 2,23

Жінки	Ват на кілограм (Вт/кг)
Чудово	4,30 і більше
Відмінно	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Задовільно	Від 1,90 до 2,35
Підготовка відсутня	Менше 1,90

Нормативи ФПП визначено на основі дослідження, опублікованого Хантером Алленом (Hunter Allen) і доктором філософії Ендрю Когґаном (Andrew Coggan), «Проведення тренувань і змагань з використанням датчика потужності» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 р.).

Розмір та окружність колеса

Датчик швидкості автоматично визначає розмір колеса. За необхідності можливо вручну ввести довжину окружності колеса в налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини зазвичай вказується по обидва боки шини. Можна виміряти довжину окружності колеса чи скористатися одним з калькуляторів у мережі Інтернет.

Умовні позначення

Дані умовні позначення можуть бути нанесені на пристрій чи аксесуари.



Символ утилізації або переробки WEEE. Символ WEEE наноситься на виріб відповідно до директиви ЄС 2012/19/EU стосовно утилізації електротехнічного й електронного обладнання (WEEE). Він має на меті запобігання неналежній утилізації виробу та спонукання до повторного використання та переробки.

