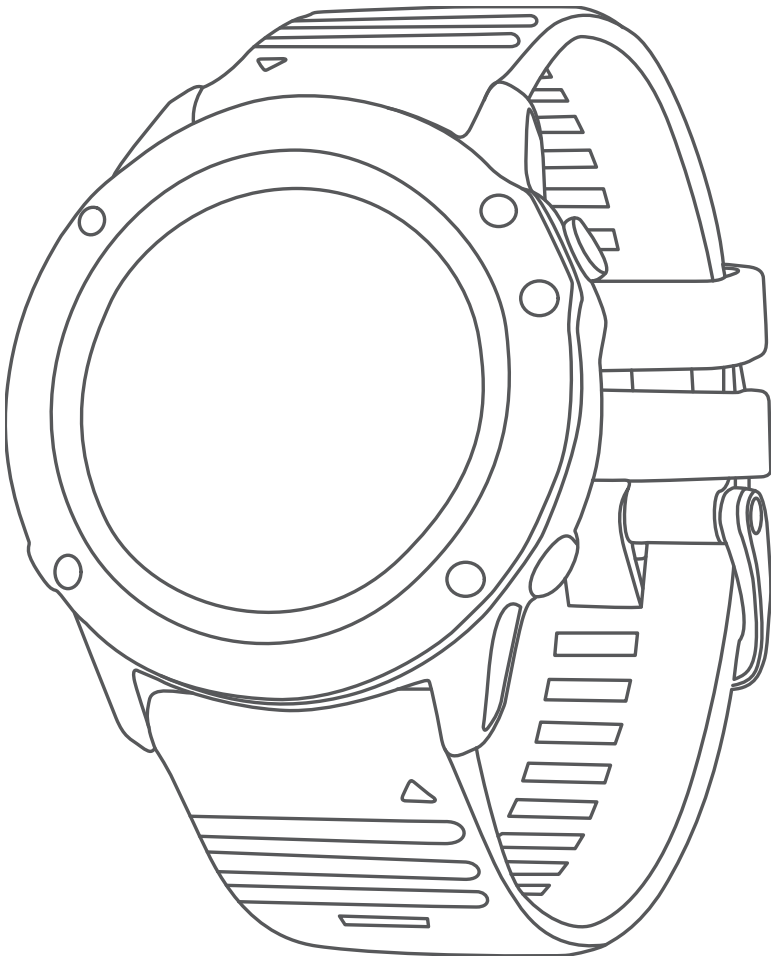
GARMIN



TACTIX® DELTA

מדריך למשתמש

© 2020 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin®, הלוגו של Garmin, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, tactix®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, ANT+®ו-Xero® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ ו-Vector™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של החברות הבנות שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

Android™ הוא סימן מסחרי רשום של Google Inc. Applied Ballistics® הוא סימן מסחרי רשום של Applied Ballistics, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® ו-Mac® הם סימנים מסחריים של Apple Inc., הרשומים בארה"ב ובמדינות נוספות. סימני הלוגו וסימן המילה של BLUETOOTH® מצויים בבעלותה של Bluetooth SIG, Inc., וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. The Cooper Institute® וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. Di2™ הוא סימן מסחרי של Shimano, Inc. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. המשמש במסגרת רישיון של Apple Inc. תוכנת Spotify® כפופה לרישיונות צד שלישי הנמצאים כאן: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. STRAVA הם סימנים מסחריים של Strava, Inc. ניתוח דופק מתקדם באמצעות Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) ו-Normalized Power™ (NP) הם סימנים מסחריים של Peaksware, LLC. Wi-Fi® הוא סימן מסחרי רשום של Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® הוא סימן מסחרי רשום של Microsoft Corporation בארצות הברית ובמדינות אחרות. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

מוצר זה מאושר על-ידי ANT+®. לרשימה של מוצרים ויישומים תואמים, בקר בכתובת www.thisisant.com/directory.

תוכן עניינים

מבוא 1
תחילת העבודה 1
לחצנים 1
שימוש בשעון 1
הצגת תפריט הפקדים 1
הצגת וויג'טים 1
התאמה אישית של השעון 1
פני שעון בברירת מחדל 2
ניקוי נתוני משתמש בעזרת התכונה 'מתג עצירה' 2
שיוך הטלפון החכם לשעון 2
טעינת ההתקן 2
עדכוני מוצרים 2
הגדרת Garmin Express 2
טעינה סולרית 2
הצגת הווידג'ט הסולארי 2
עצות לטעינה סולרית 2
פעילויות ויישומים 3
התחלת פעילות 3
טיפים לתיעוד פעילויות 3
שינוי מצב התחבורה 3
הפסקת פעילות 3
הוספה או הסרה של פעילות מועדפת 3
יצירת פעילות מותאמת אישית 3
פעילויות במקום סגור 3
כיול מרחק בהליכון 3
הקלטת פעילות אימון כוח 4
פעילויות בחוץ 4
הצגת גלישות הסקי שלך 4
תיעוד פעילות סקי בשטח לא מתוחם 4
שימוש במטרונום 4
הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות 4
מדריך צניחה 4
תכנון קפיצה 5
סוגי צניחות 5
הזנת פרטי צניחה 5
הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HAHO ו-HALO 5
הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית 5
הגדרות 'קבוע' 5
ענפי ספורט מרובים 5
אימון טריאתלון 5
יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים 5
שחייה 6
מילון מונחים בשחייה 6
סוגי תנועות 6
טיפים לפעילויות שחייה 6
מנוחה במהלך שחייה בבריכה 6
אימון עם יומן התרגילים 6
כיבוי צמיד חיישן דופק בזמן שחייה 6
אתרי גולף 6
משחק גולף 6
פרטי גומה 6
מצב 'מספרים גדולים' 6
מדידת מרחק עם קביעת יעד לחצן 7
החלפת גומות 7
הזזת הדגל 7
הצגת חבטות מדודות 7
הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg 7
שמירת יעדים בהתאמה אישית 7
רישום הניקוד 7
עדכון ניקוד 7
הגדרה של שיטת הניקוד 7
הגדרת ההנדיקאפ שלך 7
הפעלת מעקב סטטיסטיקה 7
TruSwing™ 8
שימוש במד-הרוחק של גולף 8
הצגת מרחק PlaysLike 8
הצגת הכיוון ליתד 8
התחלת משלחת 8
שינוי מרווח התיעוד של נקודת המעקב 8
תיעוד ידני של נקודת מעקב 8
הצגת נקודות מעקב 8
Applied Ballistics® 8
אפשרויותApplied Ballistics 8
עריכה מהירה של תנאי הירי 9
סביבה 9
עריכת הסביבה 9
הפעלת עדכון אוטומטי 9
כרטיס טווח 9
התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח 9
עריכת מרווח הטווח 9
הגדרת הטווח הבסיסי 9
מטרות 9
עריכת כרטיס המטרה 9
שינוי המטרה 9
עריכת השם של מטרה 9
פרופיל 9
בחירת פרופיל אחר 9
הוספת פרופיל 9
מחיקת פרופיל 9
התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל 9
עריכת מאפייני הקליע 9
עריכת מאפייני הרובה 10
כיול מהירות הלוע 10
כיול של פקטור סולם הנפילה 10
הצגת טבלה של פקטור סולם הנפילה 10
עריכת טבלת מהירות הלוע והטמפרטורה 10
ניקוי טבלת מהירות הלוע והטמפרטורה 10
תכונות עם חיבור 10
הפעלת התראות Bluetooth 10
הצגת התראות 10
קבלת שיחת טלפון נכנסת 10
מענה להודעת טקסט 11
ניהול התראות 11
השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם 11
הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם 11
איתור התקן נייד שאבד 11
Garmin Connect 11
עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect 11
עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express 11
שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך 11
סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect 12
יישום Garmin Golf™ 12
Garmin Explore™ 12
תכונות מעקב ובטיחות 12
הוספת אנשי קשר לשעת חירום 12
הוספת אנשי קשר 12
הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות" 12
בקשת סיוע 12
התחל הפעלת GroupTrack 12
טיפים להפעלות GroupTrack 13
הגדרותGroupTrack 13
תכונות עם חיבור Wi-Fi® 13
התחברות לרשת Wi-Fi 13
תכונותConnect IQ 13
הורדת תכונות של Connect IQ 13
הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב 13
Garmin Pay 13

הגדרת ארנק Garmin Pay 13
תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה 13
הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay 13
ניהול Garmin Pay כרטיסים 14
שינוי הקוד עבור Garmin Pay 14

מוזיקה 14
התחברות לספק צד שלישי 14
הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי 14
הורדת תוכן שמע מתוך Spotify® 14
החלפת ספק מוזיקה 14
התנתקות מספק צד שלישי 14
הורדת תוכן שמע אישי 14
האזנה למוזיקה 14
פקדי האזנה למוזיקה 14
חיבור אוזניות Bluetooth 15
שינוי מצב השמע 15

תכונות דופק 15
דופק בפרק כף היד 15
ענידת ההתקן 15
עצות לנתוני דופק לא סדיר 15
הצגת הווידג'ט של הדופק 15
שידור נתוני דופק להתקני Garmin 15
שידור נתוני דופק במהלך פעילות 15
הגדרת התראת דופק חריג 15
כיבוי של צמיד חיישן הדופק 16
דינמיקת ריצה 16
אימון עם דינמיקת ריצה 16
נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים 16
נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע 16
נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית 16
עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה 17
מדידות ביצועים 17
כיבוי התראות הביצועים 17
זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים 17
סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים 17
אודות ערכי VO2 מרבי משוערים 17
בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה 17
בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים 18
הצגת זמני המרוץ הצפויים 18
מידע על Training Effect 18
השתנות דופק ורמת מתח 18
הצגת השתנות הדופק ורמת המתח 18
מצב ביצועים 18
הצגת מצב הביצועים 18
סף לקטאט 18
ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט 19
קבלת הערכת FTP 19
ביצוע בדיקת FTP 19
מצב האימונים 19
רמות מצב האימונים 19
עצות לקבלת מצב האימונים 20
התאקלמות לביצועים בחום וגובה 20
עומס אימון 20
מיקוד עומס אימונים 20
זמן התאוששות 20
הצגת זמן ההתאוששות 20
דופק התאוששות 20
Body Battery™ 20
הצגת הווידג'ט Body Battery 20
טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים 21

אוקסימטר דופק 21
קבלת קריאות אוקסימטר דופק 21
הפעלת קריאות אוקסימטר דופק לאורך כל היום 21
כיבוי קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק 21
הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק 21
עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר 21

אימון כושר 21
הגדרת פרופיל המשתמש שלך 21
יעדי כושר 21
אודות אזורי דופק 22
הגדרת תחומי הדופק 22
האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק 22
חישובי אזור דופק 22
הגדרת אזורי הכוח 22
מעקב אחר פעילויות 22
יעד אוטומטי 22
שימוש בהתראת התנועה 22
מעקב שינה 23
שימוש במעקב שינה אוטומטי 23
שימוש במצב 'נא לא להפריע' 23
דקות פעילות אינטנסיבית 23
להרוויח דקות אינטנסיביות 23
Garmin Move IQ™ 23
הגדרות מעקב אחר פעילות 23
כיבוי המעקב אחר הפעילות 23
אימונים 23
מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect 23
התחלת אימון 23
אודות יומן האימונים 23
שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect 23
Adaptive Training Plans 24
אימונים במרווחים 24
יצירת אימון במרווחים 24
התחלת אימון במרווחים 24
הפסקת אימון במרווחים 24
אימון של PacePro 24
הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect 24
התחלת תוכנית PacePro 24
עצירת תוכנית PacePro 24
יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך 24
מקטעים 25
מקטעים של Strava™ 25
הצגת פרטי מקטע 25
תזמון מקטע 25
הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית 25
שימוש ב-Virtual Partner® 25
הגדרת יעד אימון 25
ביטול יעד אימון 25
תזמון בהשוואה לפעילות קודמת 25
שיאים אישיים 26
הצגת שיאים אישיים 26
שחזור שיא אישי 26
מחיקת שיא אישי 26
מחיקת כל השיאים האישיים 26

שעונים 26
הגדרת שעון מעורר 26
ערוך התראה 26
הפעלת טיימר ספירה לאחור 26
מחיקה של טיימר 26
שימוש בשעון העצר 26
הוספת אזורי זמן חלופיים 26
עריכה של אזור זמן חלופי 27

ניווט 27
שמירת המיקום שלך 27
שמירת מיקום של רשת כפולה 27
עריכת המיקומים השמורים שלך 27
תכנון ציון דרך 27
ניווט אל יעד 27
ניווט אל נקודת עניין 27
נקודות עניין 27

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן 27
יצירת מסלול הלוך ושוב 27
הצגה או עריכה של פרטי מסלול 28
שימוש ב-ClimbPro 28
סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים' 28
ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם' 28
ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות 28
הצגת הוראות מסלולים 28
ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה 28
עצירת הניווט 28
מפה 29
הצגת המפה 29
שמירה או ניווט אל מיקום במפה 29
ניווט באמצעות התכונה 'בקרבתי' 29
שינוי ערכת הנושא של המפה 29
מצפן 29
הגדרת כיוון המצפן 29
מד גובה וברומטר 29
היסטוריה 29
שימוש בהיסטוריה 29
היסטוריית ספורט משולב 30
הצגת משך הזמן בכל אזור דופק 30
הצגת סיכומי נתונים כוללים 30
שימוש במד-הרוחק 30
מחיקת היסטוריה 30
התאמה אישית של ההתקן 30
הגדרות של פעילויות ושל יישומים 30
התאמה אישית של מסכי הנתונים 31
הוספת מפה לפעילות 31
התראות 31
הגדרת התראה 31
הגדרות מפת פעילות 31
הגדרות ניתוב 32
Auto Lap 32
סימון הקפות לפי מרחק 32
הפעלת Auto Pause 32
הפעלת טיפוס אוטומטי 32
מהירות ומרחק בתלת-ממד 32
הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות 32
שימוש בגלילה אוטומטית 32
שינוי הגדרת GPS 32
GPS ומערכות לוויין אחרות 33
UltraTrac 33
הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה 33
שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים 33
וויג'טים 33
התאמה אישית של לולאת הווידג'טים 33
השלט של inReach 34
שימוש בשלט של inReach 34
VIRB מרוחק 34
שליטה במצלמת פעולה של VIRB 34
שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות 34
שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח 34
התאמה אישית של הווידג'ט 'היום שלי' 34
התאמה אישית של תפריט הפקדים 34
הגדרות פני השעון 35
התאמה אישית של פני השעון 35
הגדרות חיישנים 35
הגדרות מצפן 35
כיול ידני של המצפן 35
הגדרת ההפניה לצפון 35
הגדרות מד גובה 35
כיול מד הגובה הברומטרי 35
הגדרות ברומטר 35
כיול הברומטר 35
הגדרות מיקום לייזר של Xero 35
הגדרות מפה 36
ערכות נושא של מפה 36
הגדרות מפה ימית 36
הצגה והסתרה של נתוני מפה 36
הגדרות ניווט 36
התאמה אישית של תכונות המפה 36
הגדרת סמן כיוון 36
הגדרת התראות ניווט 36
הגדרות ניהול החשמל 36
התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה 36
התאמה אישית של מצבי הפעלה 37
שחזור מצב הפעלה 37
הגדרות מערכת 37
הגדרות זמן 37
הגדרת התראות שעה 37
סנכרון השעה 37
שינוי הגדרות תאורה אחורית 37
התאמה אישית של מקשי הקיצור 38
שינוי יחידות המידה 38
הצגת פרטי התקן 38
הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות 38
חיישנים אלחוטיים 38
שיוך החיישנים האלחוטיים 38
מצב תצוגה מורחבת 38
שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל 38
הדרכה עם מדי כוח 38
שימוש במעבירים אלקטרוניים 38
מודעות למצבים 38
התקן נעל 38
שיפור הכיול של התקן הנעל 38
כיול ידני של התקן הנעל 38
הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל 39
tempe 39
חיישני מחבט 39
פרטי ההתקן 39
מפרטים 39
מידע על הסוללה 39
ניהול נתונים 39
מחיקת קבצים 39
תחזוקת ההתקן 39
טיפול בהתקן 39
ניקוי ההתקן 39
החלפת הרצועות של QuickFit® 40
כוונון הרצועה המתכתית של השעון 40
פתרון בעיות 40
ההתקן שלי בשפה לא נכונה 40
האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן? 40
הטלפון אינו מתחבר להתקן 40
האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון? 40
האוזניות שלי לא מתחברות להתקן 40
המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות 40
הפעלה מחדש של ההתקן 40
איפוס כל הגדרות ברירת המחדל 40
השגת אותות לוויין 40
שיפור קליטת לוויין GPS 41
קריאת הטמפרטורה לא מדויקת 41
ניצול מרבי של חיי הסוללה 41
מעקב אחר פעילויות 41
ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת 41
נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת 41
אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect 41
נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת 41
קבלת מידע נוסף 41

נספח 41
שדות נתונים 41
Applied Ballistics מילון מונחים 45
דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי 46
דירוגי FTP 46
גודל גלגל והיקף 47
הגדרות סמלים 47
אינדקס 48

מבוא

⚠ אזהרה

עיין במדריך *מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר* שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

תחילת העבודה

בעת השימוש הראשון בשעון, עליך להשלים את המשימות הבאות כדי להגדיר אותו ולהכיר את התכונות הבסיסיות.

1. לחץ על **LIGHT** כדי להפעיל את השעון (*לחצנים*, עמוד 1).
2. פעל לפי ההנחיות המופיעות במסך כדי להשלים את ההגדרה הראשונית.

   במהלך ההגדרה הראשונית, תוכל לשייך את הטלפון החכם לשעון כדי לקבל הודעות, לסנכרן את הפעילויות שלך ועוד (*שיוך הטלפון החכם לשעון*, עמוד 2).
3. טען את ההתקן (*טעינת ההתקן*, עמוד 2).
4. התחל פעילות (*התחלת פעילות*, עמוד 3).

לחצנים

① LIGHT

- לחץ כדי להדליק ולכבות את התאורה האחורית.
- לחץ כדי להפעיל את ההתקן.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את תפריט הפקדים

② MENU·UP

- לחץ כדי לגלול בלולאת הווידג'טים ובתפריטים.
- לחץ לחיצה ארוכה כדי להציג את התפריט.

③ DOWN

- לחץ כדי לגלול בלולאת הווידג'טים ובתפריטים.
- החזק כדי להציג את פקדי המוזיקה מכל מסך.

④ START·STOP

- לחץ כדי להציג את רשימת הפעילויות וכדי להתחיל או להפסיק פעילות.
- לחץ כדי לבחור אפשרות בתפריט.
- לחץ ממושכות כדי לשמור את המיקום הנוכחי שלך באמצעות קואורדינטות רשת כפולה.

⑤ BACK·LAP

- לחץ כדי לחזור למסך הקודם.
- לחץ כדי לתעד הקפה, מנוחה או מעבר במהלך פעילות ספורט משולבת.
- החזק כדי להציג את פרצוף השעון מכל מסך.

שימוש בשעון

- לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.

  תפריט הפקדים מספק גישה מהירה לפונקציות שנמצאות בשימוש לעתים קרובות, כמו הפעלת מצב 'נא לא להפריע', שמירת מיקום וכיבוי השעון.
- מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הווידג'טים שבלולאה.

השעון מגיע עם וויד'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ווידג'טים נוספים זמינים כשאתה משייך את השעון שלך עם טלפון חכם.

- על פני השעון, לחץ על **START** כדי להתחיל פעילות או לפתוח יישום (*פעילויות ויישומים*, עמוד 3).
- לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** כדי להתאים אישית את פני השעון,להתאים הגדרות ולשייך חיישנים אלחוטיים.

הצגת תפריט הפקדים

תפריט הפקדים מכיל אפשרויות, כגון הפעלת המצב 'נא לא להפריע', נעילת המקשים וכיבוי ההתקן. באפשרותך להפוך את מצב ההסתרה ואת מצב ראיית הלילה לזמינים. באפשרותך גם לפתוח את ארנק Garmin Pay™.

הערה: באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1. מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות.

הפעלת מצב טיסה

באפשרותך להפעיל מצב טיסה כדי להשבית את כל התקשורת האלחוטית.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1. לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
2. בחר ✈.

הפעלת מצב ראיית לילה

תוכל להפעיל מצב ראיית לילה כדי להפחית את עוצמת התאורה האחורית עבור תאימות עם משקפי ראיית לילה.

הערה: בעת הפעלת מצב ראיית לילה, צמיד חיישן דופק מושבת.

1. לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
2. בחר 👁.

הפעלת מצב הסתרה

ניתן להפעיל את מצב ההסתרה כדי למנוע אחסון ושיתוף של מיקום ה-GPS שלך ולהשבית תקשורת אלחוטית.

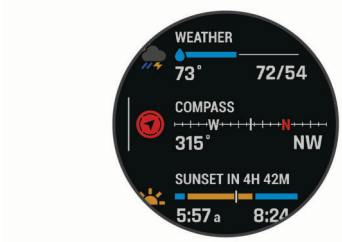
1. לחץ ממושכות על **LIGHT**.
2. בחר 🕵.

הצגת ווידג'טים

ההתקן שלך מגיע עם כמה ווידג'טים שנטענו מראש, ווידג'טים נוספים זמינים כאשר אתה משייך את ההתקן שלך לטלפון חכם.

- לחץ על **UP** או **DOWN**.

  ההתקן גולל בלולאת הווידג'טים ומציג נתוני סיכום של כל וידג'ט.



- לחץ על **START** כדי לבחור להציג מידע על הווידג'ט.

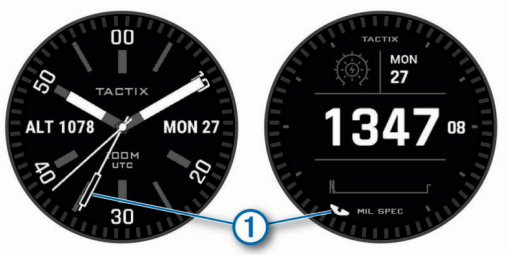
  עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג מסכים נוספים של וידג'ט או ללחוץ על START כדי להציג אפשרויות ופונקציות נוספות של וידג'ט.
- מכל מסך, לחץ לחיצה ארוכה על **BACK** כדי לחזור לפני השעון.
- אם אתה מתעד פעילות, לחץ על **BACK** כדי לחזור לדפי נתוני הפעילות.

התאמה אישית של השעון

- מפני השעון, לחץ ממושכות על **MENU** לשינוי פני השעון.

- ממסכי הווידג'ט, לחץ ממושכות על **MENU** כדי להתאים אישית את אפשרויות הווידג'ט.
- מתפריט הפקדים, לחץ ממושכות על **MENU** כדי להוסיף, להסיר ולסדר מחדש את הפקדים.
- מכל מסך שהוא, לחץ ממושכות על **MENU** כדי לשנות הגדרות נוספות.

פני שעון בברירת מחדל



① מחוג זמן אוניברסלי מתואם (UTC). מתייחס לסימונים של 24 שעות בשעון.

ניקוי נתוני משתמש בעזרת התכונה 'מתג עצירה'

באפשרותך להשתמש בתכונה מתג עצירה כדי להסיר במהירות את כל נתוני המשתמש השמורים ולאפס את כל ההגדרות בהתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

לחץ ממושכות על **BACK·LAP** ועל **LIGHT**.

עצה: באפשרותך ללחוץ על כל לחצן כדי לבטל את התכונה מתג עצירה במהלך הספירה לאחור של 10 שניות.

לאחר 10 שניות, ההתקן מוחק את כל נתוני המשתמש שהוזנו.

שיוך הטלפון החכם לשעון

כדי להשתמש בתכונות החיבור השעון, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון החכם.

1. מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.
2. קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מהשעון.
3. לחץ על **LIGHT** כדי להפעיל את השעון.

   בפעם הראשונה שבה השעון מופעל, הוא נמצא במצב שיוך.

   עצה: תוכל ללחוץ לחיצה ממושכת על LIGHT, ולבחור באפשרות כדי להיכנס באופן ידני למצב שיוך.
4. בחר באפשרות כדי להוסיף את השעון לחשבון Garmin Connect:
   - אם זו הפעם הראשונה שבה אתה משייך התקן באמצעות היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
   - אם שייכת כבר התקן אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מהתפריט או •••, בחר **התקני Garmin** > **הוסף התקן** ובצע את ההוראות שעל המסך.

טעינת ההתקן

אזהרה

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך *מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר* שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (*טיפול בהתקן*, עמוד 39).

1. חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB ליציאת הטעינה בהתקן.

2. חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB ליציאת טעינה של USB.
3. המתן עד לטעינה מלאה של ההתקן.

עדכוני מוצרים

במחשב, התקן את Garmin Express™ (www.garmin.com/express). בטלפון החכם, התקן את היישום Garmin Connect.

דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin®.

- עדכוני תוכנה
- עדכוני מפות
- עדכוני מסלולים
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

הגדרת Garmin Express

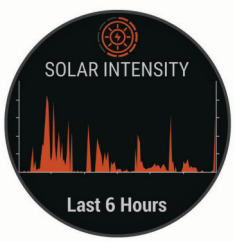
1. חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
2. עבור לכתובת www.garmin.com/express.
3. פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

טעינה סולרית

השעון tactix Delta Solar כולל עדשת טעינה סולרית שקופה שטוענת את השעון בזמן השימוש בו.

הצגת הווידג'ט הסולארי

1. מפרצוף השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט הסולארי.
2. לחץ על **START** כדי להציג גרף של עוצמת ההזנה הסולארית ב-6 השעות האחרונות.



עצות לטעינה סולרית

השעון tactix Delta Solar כולל עדשת טעינה סולרית שקופה שטוענת את השעון בזמן השימוש בו. כדי למקסם את חיי הסוללה של השעון שלך, פעל בהתאם לעצות אלה.

- כשאתה עונד את השעון הימנע מלכסות את פניו עם השרוול.
- כשאינך עונד את השעון, כוון את פניו כלפי מקור אור חזק, כמו אור שמש או אור של פלורסנט.

  השעון יטען מהר יותר כאשר הוא חשוף לאור שמש, כיוון שעדשות הטעינה הסולרית ממוטבות לטווח של אור שמש.
- לקבלת ביצועי סוללה מקסימליים, טען את השעון באור שמש חזק.

  הערה: השעון מגן על עצמו מחימום יתר ועוצר את הטעינה באופן אוטומטי אם הטמפרטורה הפנימית גבוהה מסף הטמפרטורה של הטעינה הסולרית (*מפרטים*, עמוד 39).

הערה: השעון אינו נטען בטעינה סולרית כשהוא מחובר למקור מתח חיצוני או כאשר הסוללה מלאה.

פעילויות ויישומים

ניתן להשתמש בהתקן שלך במבנה סגור, בשטח, לפעילויות אתלטיקה ולפעילויות כושר. כשאתה מתחיל פעילות, ההתקן מציג ומתעד נתוני חיישן. ניתן לשמור פעילויות ולשתף אותן עם קהילת Garmin Connect.

בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות ויישומים של Connect IQ™ באמצעות יישוםConnect IQ (*תכונות Connect IQ*, עמוד 13).

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

התחלת פעילות

בעת התחלת פעילות, ה-GPS מופעל באופן אוטומטי (אם יש צורך).

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. אם זו הפעם הראשונה שאתה מתחיל פעילות, בחר את תיבת הסימון שלצד כל אחת מהפעילויות הרלוונטיות כדי להוסיפה לרשימת המועדפים שלך, ובחר **בוצע**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר פעילות מרשימת המועדפים.
   - בחר, ובחר פעילות מרשימת הפעילויות המורחבת.
4. אם הפעילות מחייבת קליטה של אותות GPS, צא לאזור עם קו ראייה ישיר לשמיים והמתן עד שההתקן יהיה מוכן.

   ההתקן מוכן לאחר שהוא מזהה את הדופק שלך, קולט אותות GPS (אם נדרש) ומתחבר לחיישנים האלחוטיים שלך (אם נדרש).
5. לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

   ההתקן מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.

טיפים לתיעוד פעילויות

- טען את ההתקן לפני תחילת פעילות (*טעינת ההתקן*, עמוד 2).
- לחץ על **LAP** כדי לתעד הקפות, להתחיל סדרה או תנוחה חדשות או כדי להתקדם לשלב הבא באימון.
- לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג דפי נתונים נוספים.

שינוי מצב התחבורה

תוכל לשנות את מצב ההפעלה כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות.

1. במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **מצב הפעלה**.
3. בחר אפשרות.

השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו עם מצב ההפעלה שנבחר.

הפסקת פעילות

1. לחץ על **STOP**.
2. בחר אפשרות:
   - כדי להמשיך את הפעילות, בחר **המשך**.
   - כדי לשמור את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **שמור** > **בוצע**.
   - כדי להשהות את הפעילות ולהמשיך אותה במועד מאוחר יותר, בחר **המשך מאוחר יותר**.
   - כדי לסמן הקפה, בחר **הקפה**.
   - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **חזור להתחלה** > **TracBack**.

     הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
   - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות במסלול הישיר ביותר, בחר **חזור להתחלה** > **מסלול**.

     הערה: התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.
   - כדי לבטל את הפעילות ולחזור למצב שעון, בחר **מחק** > **כן**.

הערה: לאחר הפסקת הפעילות, ההתקן שומר אותה באופן אוטומטי לאחר 30 דקות.

הוספה או הסרה של פעילות מועדפת

רשימת הפעילויות המועדפות מופיעה בעת לחיצה על START מפני השעון והיא מספקת גישה מהירה לפעילויות הנפוצות ביותר שלך. בפעם הראשונה שאתה לוחץ על START כדי להתחיל פעילות, ההתקן מנחה אותך לבחור את הפעילויות המועדפות שלך. ניתן להוסיף או להסיר פעילויות מועדפות בכל עת.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.

   הפעילויות המועדפות מופיעות בראש הרשימה עם רקע לבן. יתר הפעילויות מופיעות ברשימה המורחבת עם רקע שחור.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להוסיף פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הגדר כמועדף**.
   - כדי להסיר פעילות מועדפת, בחר את הפעילות ובחר **הסר מהמועדפים**.

יצירת פעילות מותאמת אישית

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **הוסף**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר **העתק פעילות** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית המבוססת על אחת מהפעילויות השמורות שלך.
   - בחר **אחר** כדי ליצור פעילות מותאמת אישית חדשה.
4. במידת הצורך, בחר סוג פעילות.
5. בחר שם או הקלד שם מותאם אישית.

   שמות פעילות משוכפלים כוללים מספר, למשל 'אופניים(2)'.
6. בחר אפשרות:
   - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, תוכל להתאים אישית את מסכי הנתונים או את התכונות האוטומטיות.
   - בחר **בוצע** כדי לשמור את הפעילות המותאמת אישית ולהשתמש בה.
7. בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

פעילויות במקום סגור

ניתן להשתמש בהתקן tactix לאימון במקום סגור, כגון ריצה במסלול בתוך אולם או שימוש באופניים נייחים. ה-GPS מושבת בפעילויות במקום סגור (*הגדרות של פעילויות ושל יישומים*, עמוד 30).

בעת ריצה או הליכה בזמן שה-GPS כבוי, נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה מחושבים באמצעות מד התאוצה של ההתקן. מד התאוצה מבצע כיול עצמי. הדיוק של נתוני המהירות, המרחק והתנועות לדקה משתפרים לאחר כמה ריצות או הליכות בחוץ עם GPS.

עצה: אחיזה במעקה ההליכון מקטינה את רמת הדיוק. תוכל להשתמש בהתקן נעל כדי לתעד את הקצב, המרחק ומספר התנועות לדקה.

בעת רכיבה על אופניים עם GPS כבוי, נתוני המהירות והמרחק לא זמינים אלא אם יש לך חיישן אופציונלי השולח נתוני מהירות ומרחק להתקן, למשל חיישן מהירות או חיישן תנועות לדקה.

כיול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 1.5 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

1. התחל פעילות הליכון (*התחלת פעילות*, עמוד 3).
2. רוץ בהליכון עד שהתקן tactix Delta יתעד לפחות 1.5 ק"מ (1 מייל).
3. לאחר סיום הריצה, לחץ על **STOP**.
4. בחר אפשרות:
   - כדי לכייל את המרחק בהליכון בפעם הראשונה, בחר **שמור**.

     ההתקן מנחה אותך להשלים את כיול ההליכון.
   - כדי לכייל את המרחק בהליכון באופן ידני לאחר כיול בפעם הראשונה, בחר **כייל ושמור** > **כן**.
5. הבט בתצוגת ההליכון, בדוק כמה מרחק עברת והזן את המרחק בהתקן.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **מאמץ**.
3. בחר אימון.

בפעם הראשונה שאתה מקליט פעילות של אימון כוח, עליך לבחור בפרק כף היד שעליה אתה עונד את השעון.

4. בחר **הצג** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).

עצה: בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על START כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.

5. בחר **בצע אימון**.
6. לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר שהוגדר.
7. התחל בסדרה הראשונה.

ההתקן סופר את החזרות. ספירת החזרות מופיעה לאחר ארבע חזרות לפחות.

עצה: ההתקן יכול לספור חזרות על תנועה אחת בלבד בכל סדרה. כאשר ברצונך להחליף תנועה, עליך לסיים את הסדרה ולהתחיל אחת חדשה.

8. לחץ על **LAP** כדי לסיים את הסדרה ולעבור לפעילות הגופנית הבאה, אם היא זמינה.

השעון מציג את כלל החזרות שנעשו בסדרה. כעבור כמה שניות, מופיע טיימר המנוחה.

9. במידת הצורך, לחץ על **DOWN**, וערוך את מספר החזרות.

עצה: באפשרותך גם להוסיף את המשקל המשמש עבור הסדרה.

10. כשתסיים לנוח, לחץ על **LAP** כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
11. חזור על כך בכל סדרת אימון כוח עד לסיום הפעילות.
12. לאחר הסדרה האחרונה, לחץ על **START** כדי לעצור את שעון העצר שהוגדר.
13. בחר **שמור**.

פעילויות בחוץ

התקן tactix מגיע עם פעילויות חוץ מוגדרות מראש, כמו ריצה ורכיבה על אופניים. ה-GPS מופעל עבור פעילויות בחוץ. ניתן להוסיף פעילויות חדשות המבוססות על פעילויות ברירת המחדל, כמו הליכה או חתירה. בנוסף, ניתן להוסיף להתקן שלך פעילויות מותאמות אישית (*יצירת פעילות מותאמת אישית*, עמוד 3).

הצגת גלישות הסקי שלך

ההתקן מתעד את הפרטים של כל גלישת סקי או גלישת סנובורד במדרון באמצעות התכונה Auto Run. תכונה זו מופעלת כברירת מחדל לגלישה עם מגלשיים או עם סנובורד במדרון. היא מתעדת גלישות סקי חדשות באופן אוטומטי לפי התנועות שלך. שעון העצר מושהה כאשר אתה מפסיק לנוע במדרון וכאשר אתה יושב במעלית סקי. השהיית שעון העצר נמשכת במהלך הנסיעה במעלית הסקי. כדי להפעיל מחדש את שעון העצר, באפשרותך להתחיל לנוע במדרון. את פרטי הגלישה ניתן לראות מהמסך המושהה או בשעה ששעון העצר פועל.

1. התחל פעילות של גלישה עם מגלשיים או סנובורד.
2. לחץ ממושכות על **MENU**.
3. בחר **הצג סבבים**.
4. לחץ על **UP** ו-**DOWN** כדי להציג פרטים על הגלישה האחרונה, הגלישה הנוכחית ואת סך כל הגלישות שביצעת.

מסכי הגלישות כוללים זמן, מרחק שנגמע, מהירות מרבית, מהירות ממוצעת וערכי ירידה כוללת.

תיעוד פעילות סקי בשטח לא מתוחם

פעילות הסקי בשטח לא מתוחם מאפשרת לך להחליף באופן ידני בין מצב מעקב אחר טיפוס למצב מעקב אחר ירידה כך שתוכל לעקוב באופן מדויק אחר הסטטיסטיקה שלך.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **סקי בש' לא מ'**.
3. בחר אפשרות:
   - אם התחלת את הפעילות שלך בטיפוס, בחר **טיפוס**.
   - אם התחלת את הפעילות שלך במורד ההר, בחר **ירידה**.
4. לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר של הפעילות.
5. לחץ על **LAP** כדי לעבור בין מצב מעקב טיפוס למצב מעקב ירידה.
6. לאחר סיום הפעילות, לחץ על **START** כדי לעצור את הטיימר.
7. בחר **שמור**.

שימוש במטרונום

תכונת המטרונום משמיעה צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **מטרונום** > **מצב** > **מופעל**.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **פעימ' לדקה** כדי להזין ערך המבוסס על הקצב שברצונך לשמור עליו.
   - בחר **תדירות התראה** כדי להתאים אישית את תדירות הפעימות.
   - בחר **צלילים** כדי להתאים אישית את הצלילים והרטט של המטרונום.
7. במידת הצורך, בחר **תצוגה מקדימה** כדי להאזין לתכונת המטרונום לפני הריצה.
8. צא לריצה (*התחלת פעילות*, עמוד 3).

המטרונום מופעל באופן אוטומטי.

9. במהלך הריצה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של המטרונום.
10. במידת הצורך, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** כדי לשנות את הגדרות המטרונום.

הפעלת הוראות שמע במהלך פעילות

תוכל לאפשר להתקן tactix Delta להשמיע באוזניות קריאות לעידוד המוטיבציה במהלך ריצה או פעילות אחרת. הודעות שמע מושמעות באוזניות המחוברות שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, בהתאם לזמינות. אחרת, הוראות שמע מושמעות בטלפון החכם שלך המשויך באמצעות היישום Garmin Connect. במהלך הוראת שמע, ההתקן או הטלפון החכם משתיקים את השמע הראשי להשמעת ההודעה.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **התראות שמע**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי לשמוע הודעה בכל הקפה, בחר **התראת הקפה**.

     הערה: כברירת מחדל, הודעת השמע **התראת הקפה** מופעלת.
   - כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הקצב והמהירות שלך, בחר **התראת קצב/מהירות**.
   - כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני הדופק שלך, בחר **התראת דופק**.
   - כדי להתאים אישית הודעות לפי נתוני כוח, בחר **התראת כוח**.
   - כדי לשמוע הודעות כאשר אתה מתחיל ועוצר את שעון העצר, כולל התכונה Auto Pause®, בחר **אירועי הטיימר**.
   - כדי לשמוע התראות פעילות מושמעות כהוראות שמע, בחר **התראות פעילות**.
   - כדי לשמוע צליל לפני התראת שמע או הנחיה, בחר **צלילי שמע**.
   - כדי לשנות את השפה או הדיאלקט של הודעות השמע, בחר **שפה**.

מדריך צניחה

⚠ אזהרה

תכונת מדריך הצניחה מיועדת לשימוש על-ידי אנשים המנוסים בצניחה חופשית בלבד. תכונת מדריך הצניחה אינה מיועדת לשימוש כמד גובה ראשי של צניחה חופשית. אי-הזנת המידע הרלוונטי הקשור לצניחה עלול להוביל לפציעה חמורה או למוות.

תכונת מדריך הצניחה מציעה להנחיות צבאיות לחישוב נקודת השחרור של הרום הגבוה. ההתקן מזהה אוטומטית מתי צנחת כדי להתחיל בניווט אל

עבר נקודת ההשפעה הרצויה (DIP) באמצעות הברומטר והמצפן האלקטרוני.

תכנון קפיצה

1. בחר סוג קפיצה (*סוגי צניחות*, עמוד 5).
2. הזן את פרטי הקפיצה (*הזנת פרטי צניחה*, עמוד 5).

   ההתקן מחשב את נקודת השחרור של הרום הגבוה (HARP).
3. בחר **GO TO HARP** כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

סוגי צניחות

תכונת מדריך הצניחה מאפשר לך להגדיר את סוג הצניחה לאחד משלושה סוגים: HAHO, HALO, או סטטי סוג הצניחה שנבחר קובע אילו פרטי הגדרה נוספים נדרשים (*הזנת פרטי צניחה*, עמוד 5). עבור כל סוגי הצניחות, גובה הנפילה וגובה הפתיחה נמדדים ברגל מעל פני הקרקע (AGL).

HAHO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום גבוה. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום גבוה. עליך להגדיר את ה-DIP וגובה הנפילה ב-1,000 רגל לפחות. ההנחה היא שגובה הנפילה זהה לגובה הפתיחה. הערכים השכיחים עבור גובה הנפילה נעים בין 12,000 רגל ל-24,000 רגל מעל פני הקרקע.

HALO: קפיצה מרום גבוה, פתיחה מרום נמוך. מדריך הצניחה קופץ מרום גבוה מאוד ופותח את המצנח ברום נמוך. המידע הנדרש זהה לסוג הצניחה HAHO, ובנוסף גובה פתיחה. גובה הפתיחה לא יכול להיות גבוה יותר מגובה הנפילה. הערכים השכיחים עבור גובה הפתיחה נעים בין 2,000 רגל ל-6,000 רגל מעל פני הקרקע.

צניחה עצמאית: ההנחה היא שמהירות הרוח והכיוון קבועים במהלך הצניחה. גובה הנפילה חייב להיות לפחות 1,000 רגל.

הזנת פרטי צניחה

1. לחץ על **START**.
2. בחר **מד' צניחה**.
3. בחר סוג צניחה (*סוגי צניחות*, עמוד 5).
4. השלם פעולה אחת או יותר כדי להזין את פרטי הצניחה שלך:
   - בחר **DIP** כדי להגדיר נקודת ציון עבור מיקום הנחיתה הרצוי.
   - בחר **גובה נפילה** כדי להגדיר את גובה הנפילה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך צניחה נמצא במטוס.
   - בחר **גובה פתיחה** כדי להגדיר את גובה הפתיחה מעל פני הקרקע (ברגל) כשמדריך הצניחה פותח את המצנח.
   - בחר **תנופה קדימה** כדי להגדיר את המרחק האופקי שעברת (במטרים) כתוצאה ממהירות המטוס.
   - בחר **מסלול ל-HARP** כדי להגדיר את הכיוון שעברת (במעלות) כתוצאה ממהירות המטוס.
   - בחר **רוח** כדי להגדיר את מהירות הרוח (בקשרים) ואת הכיוון (במעלות).
   - בחר**קבוע** כדי לבצע כוונון עדין לפרטים מסוימים עבור הצניחה המתוכננת. בהתאם לסוג הצניחה, תוכל לבחור **אחוז ע. מרבי**, **מקדם בטיחות**, **K עם מ. פתוח**, **K בצניחה חופשית**, או **K בצניחה עצמאית** והזן ערכים קבועים (*הגדרות 'קבוע'*, עמוד 5).
   - בחר **אוטו' ל-DIP** כדי להפעיל ניווט אל ה-DIP באופן אוטומטי לאחר הקפיצה.
   - בחר **GO TO HARP** כדי להתחיל את הניווט אל HARP.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור סוגי הצניחות HAHO ו-HALO

1. לחץ על **START**.
2. בחר **מד' צניחה**.
3. בחר סוג צניחה (*סוגי צניחות*, עמוד 5).
4. בחר **רוח** > **הוסף**.
5. בחר רום.
6. הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **בוצע**.
7. הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **בוצע**.

   ערך הרוח מתווסף לרשימה. רק ערכי רוח שכלולים ברשימה יהיו בשימוש בחישובים.
8. חזור על שלבים 5 עד 7 עבור כל רום זמין.

איפוס מיגע לגבי רוח

1. לחץ על **START**.
2. בחר **מד' צניחה**.
3. בחר **HAHO** או **HALO**.
4. בחר **רוח** > **איפוס**.

כל ערכי הרוח יוסרו מהרשימה.

הזנת מידע לגבי הרוח עבור צניחה סטטית

1. לחץ על **START**.
2. בחר **מד' צניחה** > **צניחה עצמאית** > **רוח**.
3. הזן את מהירות הרוח בקשרים ובחר **בוצע**.
4. הזן את כיוון הרוח במעלות ובחר **בוצע**.

הגדרות 'קבוע'

בחר מד' צניחה, בחר את סוג הצניחה ובחר קבוע.

אחוז ע. מרבי: מגדיר את טווח הצניחה עבור כל סוגי הצניחות. הגדרה הפחותה מ-100% תצמצם את מרחק התנועה אל ה-DIP, והגדרה הגדולה מ-100% תגדיל את מרחק התנועה. ייתכן שמדריכי צניחה מנוסים יותר ירצו להשתמש במספרים קטנים יותר, ואנשים שאינם מנוסים כל כך בצניחה חופשית עשויים להשתמש במספרים גדולים יותר.

מקדם בטיחות: מגדיר את מרווח השגיאה של הצניחה (HAHO בלבד). מקדמי בטיחות הם בדרך כלל ערכים שלמים של שניים ומעלה, והם נקבעים על-ידי מדריך הצניחה לפי מפרט הצניחה.

K בצניחה חופשית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה חופשית, לפי דירוג חופת המצנח (HALO בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K עם מ. פתוח: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח פתוח, בהתאם לדירוג חופת המצנח (HAHO ו-HALO). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

K בצניחה עצמאית: מגדיר את ערך הגרר של הרוח עבור מצנח במהלך צניחה סטטית, לפי דירוג חופת המצנח (צניחה עצמאית בלבד). יש לסמן כל מצנח בתווית עם הערך K.

ענפי ספורט מרובים

מתחרים במקצי טריאתלון, דואתלון ובענפי ספורט מרובים אחרים יכולים לנצל את פעילויות הספורט המגוונות, כגון טריאתלון או Swimrun. במהלך פעילות ספורט מגוונת, באפשרותך לעבור בין פעילויות ולהמשיך להציג את הזמן הכולל ואת המרחק. לדוגמה, באפשרותך לעבור מרכיבה על אופניים לריצה ולהציג את הזמן הכולל והמרחק עבור רכיבה על אופניים וריצה במהלך פעילות הספורט המגוונת.

באפשרותך להתאים אישית פעילות ספורט מגוונת, או להשתמש בפעילות הטריאתלון המוגדרת כברירת מחדל עבור טריאתלון רגיל.

אימון טריאתלון

בעת השתתפות בטריאתלון, ניתן להשתמש בפעילות הטריאתלון כדי לעבור במהירות לכל מקטע ספורט, לתזמן כל מקטע ולשמור את הפעילות.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **טריאתלון**.
3. לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
4. לחץ על **LAP** בהתחלה ובסוף של כל מעבר.

   ניתן להשבית או להפעיל את תכונת המעבר עבור הגדרות פעילות הטריאתלון.
5. לאחר השלמת הפעילות, לחץ על**STOP**, ובחר **שמור** (שמור).

יצירת פעילות של ענפי ספורט מרובים

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **הוסף** > **ענפי ספורט**.
3. בחר סוג פעילות של ענף ספורט מרובה או הזן שם מותאם אישית.

   שמות פעילות כפולים כוללים מספר. לדוגמה, טריאתלון(2).
4. בחר שתי פעילויות או יותר.
5. בחר אפשרות:
   - בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות פעילות מסוימות. לדוגמה, באפשרותך לבחור אם לכלול מעברים.
   - בחר **בוצע** כדי לשמור את פעילות ענף הספורט המרובה ולהשתמש בה.
6. בחר **כן** כדי להוסיף את הפעילות לרשימת המועדפים.

שחייה

הודעה

ההתקן מיועד לשחייה על-פני המים. צלילה במים עמוקים עם ההתקן עלולה לגרום נזק למוצר ותביא לביטול האחריות.

מילון מונחים בשחייה

אורך: אורך אחד של בריכה.

מרווח: בריכה אחת או יותר. מרווח חדש מתחיל לאחר מנוחה.

תנועה: תנועה נספרת בכל פעם שהזרוע שחובשת את ההתקן משלימה מחזור מלא.

Swolf: ניקוד ה-Swolf שלך הוא סכום החיבור של הזמן שנדרש לבריכה אחת ומספר התנועות שלך בבריכה זו. לדוגמה, 30 שניות ועוד 15 תנועות פירושן ציון swolf של 45. בשחייה במים פתוחים, ניקוד ה-Swolf מחושב לכל 25 מטרים. Swolf הוא מדד של יעילות שחייה, ובדומה לגולף, השאיפה היא להשיג ניקוד נמוך ככל שאפשר.

מהירות שחייה קריטית (CSS): CSS הוא מהירות תיאורטית שתוכל לשמור לאורך זמן בלי להגיע לאפיסת כוחות. תוכל להשתמש ב-CSS כך שינחה את קצב האימון וינטר את השיפור שלך.

סוגי תנועות

זיהוי סוג תנועות זמין רק לשחייה בבריכה. סוג התנועה שלך מזוהה כשאתה מסיים בריכה אחת. סוגי התנועות מופיעים בהיסטוריית השחייה שלך ובחשבון Garmin Connect שלך. אפשר גם לבחור סוג תנועה כשדה נתונים מותאם אישית (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 31).

חופשי	סגנון חופשי
גב	שחיית גב
חזה	שחיית חזה
פרפר	פרפר
מעורב	יותר מסוג תנועה אחד באינטרוול
חתירה	משמש ברישום ביומן התרגילים (*אימון עם יומן התרגילים*, עמוד 6)

טיפים לפעילויות שחייה

- לפני התחלת פעילות של שחייה בבריכה, בצע את ההוראות שעל המסך כדי לבחור את גודל הבריכה או להזין גודל מותאם אישית.

  בפעם הבאה שתתחיל פעילות שחייה בבריכה, ההתקן ישתמש בגודל הבריכה הזה. כדי לשנות את הגודל, ניתן ללחוץ לחיצה ארוכה על MENU, לבחור את הגדרות הפעילות ולבחור גודל בריכה.
- לחץ על **LAP** כדי לתעד מנוחה במהלך פעילות שחייה.

  ההתקן מתעד באופן אוטומטי מרווחי שחייה ובריכות במהלך השחייה בבריכה.
- לחץ על **LAP** כדי לתעד מרווח במהלך שחייה במים פתוחים.

מנוחה במהלך שחייה בבריכה

במסך המנוחה המוגדר כברירת מחדל מוצגים שני טיימרים של מנוחה. בנוסף, במסך מוצגים הזמן והמרחק של המרווח האחרון שהושלם.

הערה: נתוני שחייה לא מתועדים במהלך מנוחה.

1. במהלך פעילות השחייה שלך, לחץ על **LAP** כדי להתחיל מנוחה.

   התצוגה הופכת לטקסט לבן על רקע שחור, ומופיע מסך המנוחה.
2. במהלך מנוחה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג מסכי נתונים אחרים (אופציונלי).
3. לחץ על **LAP**, והמשך לשחות.
4. חזור על השלבים כדי לקבל מרווחי מנוחה נוספים.

אימון עם יומן התרגילים

תכונת יומן התרגילים זמינה רק עבור שחייה בבריכה. ניתן להשתמש בתכונת יומן התרגילים כדי לתעד באופן ידני אימוני בעיטות, שחייה באמצעות יד אחת או כל סוג שחייה שאינו אחד מארבעת סוגי השחייה העיקריים.

1. במהלך פעילות השחייה בבריכה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך יומן התרגילים.
2. לחץ על **LAP** כדי להפעיל את טיימר התרגיל.
3. לאחר השלמה של מרווח תרגיל, לחץ על **LAP**.

   טיימר התרגיל נעצר, אך טיימר הפעילות ממשיך לתעד את פעילות השחייה כולה.
4. בחר מרחק עבור התרגיל שהושלם.

   מרווחי מרחק מבוססים על גודל הבריכה שנבחר עבור פרופיל הפעילות.
5. בחר אפשרות:
   - כדי להתחיל מרווח תרגיל נוסף, לחץ על **LAP**.
   - כדי להתחיל מרווח שחייה, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לחזור למסכי אימון השחייה.

כיבוי צמיד חיישן דופק בזמן שחייה

צמיד חיישן דופק מופעל כברירת מחדל עבור פעילויות שחייה. בנוסף, ההתקן תואם לאביזר HRM-Tri™ ולאביזר HRM-Swim™. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

1. מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

   הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים*, עמוד 33).
2. בחר **אפשרויות** > **בזמן שחיה** > **כבוי**.

אתרי גולף

משחק גולף

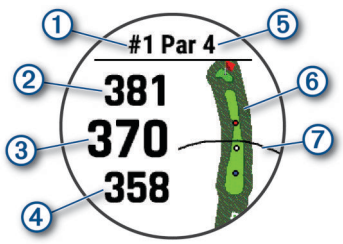
לפני שתשחק גולף, עליך לטעון את ההתקן (*טעינת ההתקן*, עמוד 2).

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **גולף**.
3. צא החוצה והמתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.
4. בחר מסלול מרשימת המסלולים הזמינים.
5. במידת הצורך, הגדר את המרחק בחבטת הפתיחה שלך.
6. בחר **כן** כדי לרשום ניקוד.
7. בחר משטח טי.
8. לאחר השלמת הסבב, לחץ על **START** ובחר **סיום סבב**.

פרטי גומה

ההתקן מראה את הגומה הנוכחית שבה אתה משחק ומבצע מעבר אוטומטי כשאתה עובר לגומה חדשה.

הערה: מאחר שמיקומי הפינים משתנים, ההתקן מחשב את המרחק עד לחלק הקדמי, האמצעי והאחורי של הגרין, אך לא את מיקום הפין עצמו.

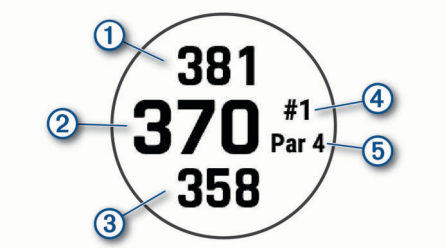


①	מספר גומה נוכחית
②	המרחק לחלק האחורי של הגרין
③	המרחק לאמצע הגרין
④	המרחק לקדמת הגרין
⑤	תקן עבור הגומה
⑥	מפה של הגרין
⑦	המרחק של הנהג ממשטח הטי

מצב 'מספרים גדולים'

ניתן לשנות את גודל המספרים במסך המידע על הגומות.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **מספרים גדולים**.



①	המרחק לחלק האחורי של הגרין
②	המרחק לאמצע הגרין או מיקום היתד שנבחר
③	המרחק לקדמת הגרין
④	מספר הגומה הנוכחית
⑤	התקן עבור הגומה הנוכחית

מדידת מרחק עם קביעת יעד לחצן

ממסך המידע על הגומות, תוכל להשתמש בתכונת קביעת יעד הלחצן כדי למדוד את המרחק לנקודה על המפה.

1. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי למדוד את המרחק אל היעד.
2. במידת הצורך, בחר ✚ או ━ כדי לבצע הגדלה או הקטנה של התצוגה.

החלפת גומות

ניתן להחליף גומות באופן ידני ממסך תצוגת הגומות.

1. בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.
2. בחר **החלף גומה**.
3. בחר גומה.

הזזת הדגל

באפשרותך להתבונן בגרין בתקריב ולשנות את מיקום היתד.

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
2. בחר **הזז דגל**.
3. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להזיז את מיקום היתד.
4. בחר **START**.

המרחקים שמופיעים במסך פרטי הגומות מתעדכנים כדי להציג את המיקום החדש של היתד. מיקום היתד נשמר למשך הסבב הנוכחי בלבד.

הצגת חבטות מדודות

לפני שההתקן יוכל לזהות ולמדוד חבטות באופן אוטומטי, עליך להפעיל ניקוד.

ההתקן שלך מצויד בתכונות לזיהוי ולתיעוד אוטומטיים של חבטות. בכל פעם שאתה חובט לאורך המדשאה הראשית, ההתקן מתעד את מרחק החבטה כדי שתוכל לראותו מאוחר יותר.

עצה: זיהוי חבטות אוטומטי עובד בצורה הטובה ביותר כשאתה עונד את ההתקן על פרק כף היד המוביל וכשאתה יוצר מגע טוב עם הכדור. חבטות פאט אינן מזוהות.

1. בשעת משחק גולף, לחץ על **START**.
2. בחר **מדידת חבטה**.

מרחק החבטה האחרונה מופיע.

הערה: המרחק מתאפס באופן אוטומטי כשאתה מכה שוב בכדור, חובט אל הגרין או עובר לגומה הבאה.

3. לחץ על **DOWN**.
4. בחר **חבטות קודמות** כדי להציג את כל מרחקי החבטות המתועדים.

הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg

תוכל להציג רשימה של מרחקי layup ו-dogleg לתקן 4 ו-5 גומות. יעדים בהתאמה אישית מוצגים גם הם ברשימה.

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
2. בחר **חבטות לייאפ**.

כל חבטת layup והמרחק עד שאתה מגיע לכל layup מופיעים במסך.

הערה: מתבצעת הסרה של מרחקים מהרשימה לאחר שאתה עובר אותם.

שמירת יעדים בהתאמה אישית

במהלך משחק בסבב, תוכל לחסוך עד חמישה יעדים מותאמים אישית עבור כל גומה. שמירת יעד מועילה לרישום חפצים או מכשולים שלא מופיעים על המפה. ניתן להציג את המרחקים ליעדים אלה ממסך layup ו-dogleg (*הצגת מרחקים של Layup ו-Dogleg*, עמוד 7).

1. עמוד ליד היעד שברצונך לשמור.

הערה: לא ניתן לשמור יעד המרוחק מהגומה שנבחרה כעת.

2. ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
3. בחר **יעדים מותאמים**.
4. בחר סוג יעד.

רישום הניקוד

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
2. בחר **כרטיס ניקוד**.

כרטיס הניקוד מופיע כשאתה נמצא על הגרין.

3. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
4. לחץ על **START** כדי לבחור גומה.
5. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הניקוד.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

עדכון ניקוד

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
2. בחר **כרטיס ניקוד**.
3. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול בין הגומות.
4. לחץ על **START** כדי לבחור גומה.
5. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את הניקוד עבור גומה זו.

הניקוד הכולל שלך מתעדכן.

הגדרה של שיטת הניקוד

באפשרותך לשנות את השיטה שבה ההתקן משתמש לרישום ניקוד.

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר את הגדרות הפעילות.
3. בחר **שיטת ניקוד**.
4. בחר שיטת ניקוד.

אודות ניקוד Stableford

כשאתה בוחר בשיטת הניקוד Stableford (*הגדרה של שיטת הניקוד*, עמוד 7), נקודות מוענקות על סמך מספר החבטות שבוצעו ביחס לתקן. בסוף כל סבב, הניקוד הגבוה ביותר זוכה. ההתקן מעניק נקודות בהתאם למוסכמות של אגודת הגולף האמריקנית.

כרטיס הניקוד של משחק בשיטת Stableford מציג נקודות במקום חבטות.

נקודות	חבטות שבוצעו ביחס לתקן
0	2 ומעלה מעל
1	1 מעל
2	לתקן
3	1 מתחת
4	2 מתחת
5	3 מתחת

הגדרת ההנדיקאפ שלך

1. ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר את הגדרות הפעילות.
3. בחר **ניקוד תקן**.
4. בחר אפשרות ניקוד הנדיקאפ:
   - כדי להזין את מספר החבטות שיש להחסיר מהניקוד הכולל שלך, בחר **תקן מקומי**.
   - כדי להזין את אינדקס ההנדיקאפ של השחקן ואת דירוג השיפוע של המסלול המשמש לחישוב ההנדיקאפ של המסלול, בחר **מדד/שיפוע**.
5. הגדר את ההנדיקאפ שלך.

הפעלת מעקב סטטיסטיקה

התכונה מעקב סטטיס' מאפשרת מעקב אחר נתונים סטטיסטיים מפורטים בזמן משחק הגולף.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2 בחר את הגדרות הפעילות.
3 בחר **מעקב סטטיס'** כדי לאפשר מעקב אחר נתונים סטטיסטיים.

תיעוד סטטיסטיקות

כדי שתוכל לתעד נתונים סטטיסטיים, עליך להפעיל את התכונה של מעקב סטטיסטיקה (*הפעלת מעקב סטטיסטיקה*, עמוד 7).

1 מכרטיס הניקוד, בחר גומה.
2 הזן את מספר החבטות שבוצעו ולחץ על **START**.
3 הגדר את מספר חבטות הפאט שבוצעו ולחץ על **START**.
4 במידת הצורך, בחר באפשרות:

הערה: אם אתה בגומה בתקן 3, לא מופיע מידע על המדשאה.

- אם הכדור נחת על המדשאה הראשית, בחר **במדשאה הראשית**.
- אם הכדור שלך החמיץ את המדשאה, בחר **החמצה מימין** או **החמצה משמאל**.

5 במידת הצורך, הזן את מספר חבטות העונשין שלך.

TruSwing™

התכונה TruSwing מאפשרת לך להציג מדידות חבטות שתועדו מהתקן TruSwing שלך. עבור אל www.garmin.com/golf כדי לרכוש התקן TruSwing.

שימוש במד-הרוחק של גולף

תוכל להשתמש במד-הרוחק כדי לתעד את הזמן, המרחק ומספר הצעדים שצעדת. מד-הרוחק מתחיל ומפסיק באופן אוטומטי כשאתה מתחיל או מסיים סבב.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
2 בחר **מד מרחק**.
3 במידת הצורך, בחר **איפוס** כדי לאפס את מד-הרוחק לאפס.

הצגת מרחק PlaysLike

תכונת המרחק "plays like" מסבירה את שינויי הגובה במסלול על-ידי הצגת המרחק המותאם לירוק.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2 בחר את הגדרות הפעילות.
3 בחר **PlaysLike**.

סמל מופיע לצד כל מרחק.

▲	המרחק המשוחק ארוך מהצפוי עקב שינוי בגובה.
■	המרחק משוחק כצפוי.
▼	המרחק המשוחק קצר מהצפוי עקב שינוי בגובה.

הצגת הכיוון ליתד

התכונה PinPointer היא מצפן שמספק סיוע בהבנת הכיוונים כאשר לא ניתן לראות את הגרין. תכונה זו יכולה לעזור לך להיערך לחבטה גם אם אתה בין העצים או באמצע מלכודת חול עמוקה.

הערה: אין להשתמש בתכונה PinPointer במהלך ישיבה בעגלת גולף. ההפרעות המגנטיות מעגלת הגולף עלולות להשפיע על מידת הדיוק של המצפן.

1 ממסך פרטי הגומה, לחץ על **START**.
2 בחר **PinPointer**.

החץ מצביע אל עבר מיקום היתד.

התחלת משלחת

תוכל להשתמש ביישום **משלחת** כדי להאריך את חיי הסוללה בעת הקלטת פעילות של כמה ימים.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר **משלחת**.
3 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ההתקן נכנס למצב חיסכון בחשמל ואוסף נקודות מעקב GPS פעם בשעה. כדי להאריך את חיי הסוללה, ההתקן מכבה את כל החיישנים והאביזרים, כולל החיבור לטלפון החכם.

שינוי מרווח התיעוד של נקודת המעקב

במהלך משלחת, נקודות המעקב של ה-GPS מתועדות אחת לשעה כברירת מחדל. ניתן לשנות את מרווח הזמן שבו מתועדות נקודות המעקב של ה-GPS. תיעוד נקודות מעקב בתכיפות נמוכה יותר מאריך את חיי הסוללה בצורה מרבית.

הערה: להארכת חיי הסוללה בצורה מרבית, נקודות המעקב של ה-GPS אינן מתועדות לאחר השקיעה. ניתן להתאים אישית אפשרות זו בהגדרות הפעילות.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר **משלחת**.
3 לחץ ממושכות על **MENU**.
4 בחר את הגדרות הפעילות.
5 בחר **רישום מרווח**.
6 בחר אפשרות.

תיעוד ידני של נקודת מעקב

במהלך משלחת, נקודות מעקב מתועדות באופן אוטומטי בהתאם למרווח התיעוד שנבחר. תוכל לתעד באופן ידני נקודות מעקב בכל עת.

1 במהלך משלחת, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את דף המפה.
2 לחץ על **START**.
3 בחר **הוסף נקודה**.

הצגת נקודות מעקב

1 במהלך משלחת, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את דף המפה.
2 לחץ על **START**.
3 בחר **הצג נקודות**.
4 בחר נקודת מעקב מהרשימה.
5 בחר אפשרות:

- כדי להתחיל לנווט אל נקודת המעקב, בחר **קדימה**.
- כדי להציג מידע מפורט על נקודת המעקב, בחר **פרטים**.

Applied Ballistics®

⚠ אזהרה

התכונה Applied Ballistics נועדה לספק פתרונות מדויקים כנגד הסט והסט בשל הרוח על בסיס פרופילי רובה וכדור ומדידות של התנאים הנוכחיים בלבד. התנאים עשויים להשתנות במהירות, כתלות בסביבתך שינויים בתנאי הסביבה, כגון משבי רוח ורוח הנושבת נגד כיוון המטווח, עלולים להשפיע על דיוק הירי. מדידות הסט והסט בשל הרוח הן הצעות המבוססות רק על המידע שהזנת אל התכונה. בצע מדידות בתדירות גבוהה ובזהירות, והנח למדידות להתייצב אחרי שינויים מהותיים בתנאי הסביבה. תמיד השאר מרווח ביטחון למקרה של שינוי בתנאי הסביבה וטעויות מדידה.

תמיד הבן את המטרה שלך ומה שמאחוריה בטרם תירה. אי לקיחה בחשבון של סיבת היריה עלולה לגרום לפגיעה ברכוש, פציעה או מוות.

הערה: תכונה זו זמינה רק בהתקן tactix Delta Solar עם בליסטיקה.

התכונה Applied Ballistics מציעה פתרונות כוונת מותאמים אישית לירי ארוך טווח בהתבסס על מאפייני הרובה, קוטר הקליע ותנאים סביבתיים שונים. באפשרותך להזין פרמטרים כמו רוח, טמפרטורה, לחות, טווח וכיוון הירי.

תכונה זו מספקת את המידע הדרוש לך כדי לירות קליעים ארוכי טווח, כולל פיצוי באמצעות הגבהה, היסט הרוח, מהירות וזמן הטיסה. היא כוללת גם מודלי גרירה מותאמים אישית, עבור סוג הקליע שלך. לפרטים נוספים על תכונה זו, עבור אל appliedballisticsllc.com. לקבלת תיאורים של שדות התנאים והנתונים, ראה *Applied Ballistics מילון מונחים*, עמוד 45.

אפשרויותApplied Ballistics

על פני השעון, לחץ על **START**, בחר **Applied Ballistics** ולחץ על **START**.

Quick Edit: מאפשר לערוך במהירות את הטווח, כיוון הירי ונתוני הרוח (*עריכה מהירה של תנאי הירי*, עמוד 9).

Range Card: מאפשר לך להציג נתונים עבור טווחים שונים בהתבסס על פרמטרים של של קלט המשתמש. באפשרותך לשנות את השדות (*התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח*, עמוד 9), לערוך את מרווחי

הטווח (*עריכת מרווח הטווח*, עמוד 9) ולהגדיר את הטווח הבסיסי (*הגדרת הטווח הבסיסי*, עמוד 9).

Target Card: מאפשר לך להציג נתוני טווח, הגבהה והיסט הרוח עבור עשר מטרות בהתבסס על פרמטרים של קלט המשתמש. תוכל לערוך את השם והערכים של המטרה (*עריכת כרטיס המטרה*, עמוד 9).

Environment: ניתן להתאים אישית את התנאים האטמוספריים עבור הסביבה הנוכחית שלך. תוכל להזין ערכים מותאמים אישית, להשתמש בערכי הלחץ וקו הרוחב של החיישן הפנימי המותקן בהתקן או להשתמש ערך הטמפרטורה של חיישן tempe™ מחובר (*סביבה*, עמוד 9).

Target: תוכל להתאים אישית את תנאי הירי לטווח רחוק עבור המטרה הנוכחית שלך. באפשרותך לשנות את המטרה שנבחרה ולהתאים אישית את התנאים עבור עד עשר מטרות (*שינוי המטרה*, עמוד 9).

Profile: תוכל להתאים אישית את מאפייני הרובה (*עריכת מאפייני הרובה*, עמוד 10), את מאפייני הקליע (*עריכת מאפייני הקליע*, עמוד 9) ואת יחידות המידה של הפלט עבור הפרופיל הנוכחי שלך. באפשרותך לשנות את הפרופיל שנבחר (*בחירת פרופיל אחר*, עמוד 9) ולהוסיף פרופילים נוספים (*הוספת פרופיל*, עמוד 9).

Change Fields: תוכל להתאים אישית את שדות הנתונים במסך נתוני הפרופיל (*התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל*, עמוד 9).

Setup: תוכל לבחור את יחידות המידה ולהפעיל את אפשרויות היסט הרוח ופתרון ההגבהה.

עריכה מהירה של תנאי הירי

באפשרותך לערוך את הטווח, כיוון הירי ונתוני הרוח.

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Quick Edit**.

עצה: באפשרותך לבחור DOWN או UP כדי לערוך כל ערך, ולאחר מכן בחר START כדי לעבור לשדה הבא.

3. הבט ישירות ללוח כדי להגדיר באופן מדויק את ה-**DOF** ואת כיוון הרוח.
4. הגדר את ערך ה-**DOF** לכיוון הירי בפועל (הזן ידנית או באמצעות המצפן).
5. הגדר את הערך **DIR** ל-**12:00**.
6. לחץ על**BACK** כדי לשמור את ההגדרות.

סביבה

עריכת הסביבה

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Environment**.
3. בחר אפשרות כדי לערוך.

הפעלת עדכון אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת העדכון האוטומטי כדי לעדכן את ערכי קו הרוחב והלחץ באופן אוטומטי. כאשר קיים חיבור לחיישן tempe, מתעדכן גם ערך הטמפרטורה. הערכים מתעדכנים מדי חמש שניות.

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Environment** > **Auto Update** > **On**.

כרטיס טווח

התאמה אישית של שדות כרטיס הטווח

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Range Card**.

עצה: באפשרותך ללחוץ על START כדי להציג במהירות שדות נתונים שונים עבור העמודה השלישית.

3. לחץ ממושכות על **START**.
4. בחר **Change Fields**.
5. לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול לשדה.
6. לחץ על **START** כדי לשנות את השדה.
7. לחץ על**BACK** כדי לשמור את השינויים.

עריכת מרווח הטווח

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Range Card**.
3. לחץ ממושכות על **START**.
4. בחר **Range Increment**.
5. הזן ערך.

הגדרת הטווח הבסיסי

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Range Card**.
3. לחץ ממושכות על **START**.
4. בחר **Base Range**.
5. הזן ערך.

מטרות

עריכת כרטיס המטרה

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Target Card**.
3. בחר כרטיס מטרה.
4. בחר אפשרות כדי לערוך.

שינוי המטרה

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Target** > **Target** > **Change Target**.
3. בחר מטרה.

תנאי הירי לטווח ארוך עבור המטרה שנבחרה יופיעו.

עריכת השם של מטרה

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Target** > **Target** > **Edit Name**.
3. הזן את השם החדש.

פרופיל

בחירת פרופיל אחר

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Profile** > **Profile**.
3. בחר פרופיל.
4. בחר **Change Profile**.

הוספת פרופיל

באפשרותך להוסיף קובץ pro. שמכיל פרטי פרופיל על-ידי העברת הקובץ לתיקייה AB בהתקן .

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Profile** > **Profile** < **Profile +**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להתאים אישית את מאפייני הקליע, בחר **Bullet Properties** (*עריכת מאפייני הקליע*, עמוד 9).
   - כדי להתאים אישית את מאפייני הנשק, בחר **Gun Properties** (*עריכת מאפייני הרובה*, עמוד 10).
   - כדי לשנות את יחידות המידה של שדות הפלט, בחר **Output Units**.

מחיקת פרופיל

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.
2. בחר **Profile** > **Profile**.
3. בחר פרופיל.
4. בחר **Delete Profile**.

התאמה אישית של מסך נתוני הפרופיל

1. במהלך פעילותApplied Ballistics, לחץ על **DOWN** כדי לגלול אל מסך נתוני הפרופיל.
2. לחץ על **START**.
3. בחר **Change Fields**.
4. לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול לשדה.
5. לחץ על **START** כדי לשנות את השדה.
6. לחץ על**BACK** כדי לשמור את השינויים.

עריכת מאפייני הקליע

1. מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Bullet Properties**.

3 בחר אפשרות:

- כדי להזין באופן אוטומטי את מאפייני הקליע מתוך מסד הנתונים של הקליעים Applied Ballistics, בחר **Bullet Database**, ובחר את קוטר הקליע, היצרן, הקליע ועקומת הגרר.

הערה: באפשרותך לבחור את קוטר הקליע כדי לחפש רשימה של קליעים בקוטר זה. לא כל שמות המחסניות מתאימים לקוטר הקליע בפועל. לדוגמה, 300 Win Mag הוא קליע בקוטר 308..

- כדי להזין באופן ידני את מאפייני הקליע אם הקליע לא מופיע במסד הנתונים של הקליעים, לחץ על **DOWN** כדי לגלול בין האפשרויות ובחר את הערכים שברצונך לערוך.

הערה: תוכל למצוא מידע זה באתר האינטרנט של יצרן הקליע.

עריכת מאפייני הרובה

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Gun Properties**.

3 בחר אפשרות כדי לערוך.

כיול מהירות הלוע

כיול מהירות הלוע מספק פתרון מדויק יותר בטווח העל-קולי עבור הנשק הספציפי שלי.

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Gun Properties** > **Calibrate Muzzle Velocity**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **Range** כדי לערוך את הטווח.
- בחר **True Drop** כדי לערוך את מרחק הנפילה.

4 בחר ✔.

כיול של פקטור סולם הנפילה

Garmin ממליצה לכייל את מהירות הלוע לפני פקטור סולם הנפילה.

כיול של פקטור סולם הנפילה מספק פתרון מדויק יותר בטווח טרנס-סוני, או מעבר לו, עבור הנשק הספציפי שלי.

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Gun Properties** > **Calibrate DSF**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **Range** כדי לערוך את הטווח.
- בחר **True Drop** כדי לערוך את מרחק הנפילה.

4 בחר ✔.

הצגת טבלה של פקטור סולם הנפילה

טבלת פקטור סולם הנפילה מאוכלסת לאחר הכיול של פקטור סולם הנפילה. בעת הצורך, תוכל לאפס את ערכי הטבלה לאפס.

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Gun Properties** > **View DSF Table**.

3 בעת הצורך, לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **Clear DSF Table**.

ערכי הטבלה יאופסו לאפס.

עריכת טבלת מהירות הלוע והטמפרטורה

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Gun Properties** > **MV-Temp Table**.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **Edit**.

5 לחץ על **DOWN** או על **UP** כדי לגלול בטבלה.

6 לחץ על **START** כדי לערוך ערך.

7 לחץ על **BACK** כדי לשמור את השינויים.

8 לחץ על **BACK**.

9 בחר **Enable MV-Temp** > **Muzzle Velocity** כדי להגדיר את מהירות הלוע באמצעות טבלת הטמפרטורה.

ניקוי טבלת מהירות הלוע והטמפרטורה

1 מתוך היישום Applied Ballistics, לחץ על **START**.

2 בחר **Profile** > **Gun Properties** > **MV-Temp Table**.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **Clear MV-Temp**.

תכונות עם חיבור

תכונות עם חיבור זמינות בהתקן tactix כאשר ההתקן מחובר לטלפון חכם תואם באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, עליך להתקין את היישום Garmin Connect בטלפון החכם המחובר. למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/apps. חלק מהתכונות זמינות גם כאשר מחברים את ההתקן לרשת אלחוטית.

התראות טלפון: הצגת הודעות והתראות מהטלפון בהתקן tactix שלך.

LiveTrack: מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

GroupTrack: לניהול מעקב אחר החיבורים שלך בזמן אמת היישר מהמסך באמצעות LiveTrack.

הפעילות מועלית ל- Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

Connect IQ: אפשרות להרחיב את תכונות ההתקן ולהוסיף להן פרצופי שעון, ווידג'טים, יישומים ושדות נתונים.

עדכוני תוכנה: לעדכון תוכנת ההתקן.

מזג אוויר: להצגת תנאי מזג האוויר הנוכחיים ותחזיות מז"א.

חיישני Bluetooth: מאפשר להתחבר לחיישני Bluetooth תואמים, כמו חיישן דופק.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון החכם שאבד המשויך להתקן tactix ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את ההתקן שלי: לאיתור התקן tactix שאבד המשויך לטלפון החכם ונמצא כעת בטווח קליטה.

הפעלת התראות Bluetooth

לפני שתוכל להפעיל הודעות, עליך להתאים את ההתקן tactix להתקן נייד תואם (*שיוך הטלפון החכם לשעון*, עמוד 2).

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **טלפון** > **התראות חכמות** > **מצב** > **מופעל**.

3 בחר **בזמן פעילות**.

4 בחר העדפת הודעות.

5 בחר העדפת צלילים.

6 בחר **לא בזמן פעילות**.

7 בחר העדפת הודעות.

8 בחר העדפת צלילים.

9 בחר **פרטיות**.

10 בחר העדפת פרטיות.

11 בחר **זמן קצוב**.

12 בחר את משך הזמן שבו התראה על הודעה חדשה מוצגת על המסך.

13 בחר **חתימה** כדי להוסיף חתימה כשאתה מגיב להודעות טקסט.

הצגת התראות

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.

2 לחץ על **START**.

3 בחר התראה.

4 לחץ על **START** להצגת אפשרויות נוספות.

5 לחץ על **BACK** כדי לחזור למסך הקודם.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון החכם המחובר, התקן tactix מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

- כדי לקבל את השיחה, בחר **אשר**.

הערה: כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון החכם המחובר.

- כדי לדחות את השיחה, בחר **בטל**.

- כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר **השב** ובחר הודעה מהרשימה.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם ההתקן מחובר לטלפון חכם מסוג Android™.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים חכמים עם Android.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בהתקן tactix שלך, באפשרותך לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה. ניתן להתאים אישית את ההודעות ביישום Garmin Connect.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. ייתכן שיחולו ההגבלות והחיובים הרגילים על הודעות טקסט, בהתאם לתוכנית הטלפון ולספק השירות. פנה לספק השירותים הסלולריים לקבלת מידע נוסף על חיובים או על הגבלות שחלים על הודעות טקסט.

1. מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.
2. לחץ על **START** ובחר התראה על הודעת טקסט.
3. לחץ על **START**.
4. בחר **השב**.
5. בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת SMS.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון החכם התואם כדי לנהל התראות המוצגות בהתקן tactix Delta.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש בהתקן iPhone®, עבור אל iOS® הגדרת ההתראות כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בהתקן.
- אם אתה משתמש בטלפון חכם של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות** > **הודעות**.

השבתת חיבור Bluetooth לטלפון חכם

ניתן להשבית את חיבורי החיבור לטלפון החכם Bluetooth מתפריט הפקדים.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1. לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
2. בחר כדי להשבית את חיבור Bluetoothלטלפון חכם בהתקן tactixשלך.

קרא את המדריך למשתמש של ההתקן הנייד שלך, כדי להשבית את הטכנולוגיה של Bluetooth בהתקן הנייד.

הפעלה והשבתה של התראות החיבור לטלפון חכם

ניתן להגדיר את התקן tactix Delta כך שיתריע כאשר הטלפון החכם המשויך שלך מתחבר ומתנתק באמצעות טכנולוגיית האלחוט Bluetooth.

הערה: התראות החיבור לטלפון חכם מושבתות כברירת מחדל.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **טלפון** > **התראות**.

איתור התקן נייד שאבד.

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר התקן נייד שאבד, ששויך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth האלחוטית ונמצא כעת בטווח.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1. לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
2. בחר .

ההתקן tactix מתחיל לחפש את ההתקן הנייד המשויך שלך. בהתקן הנייד מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מוצגת במסך של התקן tactix. עוצמת האות Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב להתקן הנייד.

3. בחר **BACK** כדי להפסיק את החיפוש.

Garmin Connect

חשבון Garmin Connect שלך מאפשר לך לנהל מעקב אחר הביצועים שלך ולהתחבר לחבריך. הוא מספק כלים המאפשרים לכם לעקוב זה אחרי זה וכן לנתח נתונים, לשתף ולעודד זה את זה. באפשרותך לתעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה, שחייה, טיולי שטח, משחקי גולף ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect ללא תשלום כאשר אתה משייך את ההתקן לטלפון שלך באמצעות היישום Garmin Connect. בנוסף, ניתן ליצור חשבון כאשר אתה מגדיר את היישום Garmin Express (www.garmin.com/express).

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בהתקן, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג פרטים נוספים על פעילויות הכושר והחוץ שלך, כולל זמן, מרחק, דופק, שריפת קלוריות, סל"ד, תצוגת מפה כוללת וטבלאות קצב ומהירות. תוכל להציג פרטים נוספים על משחקי הגולף שלך, כולל כרטיסי ניקוד, נתונים סטטיסטיים ומידע על המסלול. תוכל גם להציג דוחות בהתאמה אישית.

הערה: כדי להציג נתונים מסוימים, עליך לשייך חיישן אלחוטי אופציונלי להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם הקשרים שלך ולהגיע ליעדים שלך.

שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות ההתקן והמשתמש בחשבון Garmin Connect.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן באמצעות יישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את ההתקן לטלפון חכם תואם (*שיוך הטלפון החכם לשעון*, עמוד 2).

סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect (*סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect*, עמוד 12).

כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון להתקן שלך.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת ההתקן, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את ההתקן (*שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך*, עמוד 11).

1. ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.

כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה להתקן שלך.

2. לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את ההתקן מהמחשב.

ההתקן מתקין את העדכון.

שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך

היישום Garmin Express מחבר את ההתקן אל חשבון Garmin Connect שלך באמצעות מחשב. באפשרותך להשתמש ביישום Garmin Express להעלאת נתוני הפעילות שלך לחשבון Garmin Connect ולשליחת נתונים,

כמו אימונים ותוכניות אימונים, מהאתר של Garmin Connect להתקן. באפשרותך גם להתקין עדכוני תוכנה להתקן ולנהל את יישומי Connect IQ שלך.

1 ניתן לחבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB.
2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
3 הורד והתקן את היישום Garmin Express.
4 פתח את היישום Garmin Express ובחר **הוסף התקן**.
5 בצע את ההוראות שעל המסך.

סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT** כדי להציג את תפריט הפקדים.
2 בחר ↻.

יישום Garmin Golf™

היישום Garmin Golf מאפשר לך להעלות כרטיסי ניקוד מהתקן Garmin התואם כדי להציג נתונים סטטיסטיים מפורטים וניתוחי חבטות. שחקני גולף יכולים להתחרות אחד בשני במסלולים שונים באמצעות היישום Garmin Golf. ליותר מ-41,000 מסלולים יש לוחות תוצאות, וכל אחד יכול להצטרף. ניתן להגדיר אירוע טורניר ולהזמין שחקנים להתחרות.

היישום Garmin Golf מסנכרן את הנתונים שלך עם חשבון Garmin Connect שלך. באפשרותך להוריד את היישום Garmin Golf מחנות היישומים בטלפון החכם שלך.

Garmin Explore™

אתר האינטרנט Garmin Explore והיישום הנייד מאפשרים לך לתכנן נסיעות ולהשתמש באחסון בענן עבור נקודות הציון, המסלולים והנתיבים שלך. הם מציעים תכנון מתקדם הן באופן מקוון והן באופן לא מקוון, ומאפשרים לך לשתף ולסנכרן נתונים עם התקן Garmin התואם שלך. באפשרותך להשתמש ביישום הנייד כדי להוריד מפות לגישה לא מקוונת וכך לנווט לכל מקום, מבלי להשתמש בשירות הסלולרי שלך.

באפשרותך להוריד את היישום Garmin Explore מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, או לעבור אל הכתובת explore.garmin.com.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠ זהירות

תכונות ה'סיוע' ו'זיהוי תקריות' הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

ההתקן tactix Delta כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדירן באמצעות היישום Garmin Connect.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות אלה, עליך להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

למידע נוסף על זיהוי תקריות וסיוע, עבור לכתובת garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה אוטומטית עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

זיהוי תקריות: כאשר התקן tactix Delta מאתר תקרית במהלך פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ, ההתקן שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך אל אנשי הקשר לשעת חירום.

LiveTrack: מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

Live Event Sharing: מאפשר לך לשלוח הודעות לחברים ולבני משפחה במהלך אירוע, ולספק עדכונים בזמן אמת.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם ההתקן מחובר לטלפון חכם מסוג Android.

GroupTrack: לניהול מעקב אחר החיבורים שלך בזמן אמת היישר מהמסך באמצעות LiveTrack.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות הסיוע וזיהוי התקריות.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.
2 בחר **בטיחות ומעקב** > **זיהוי תקריות וסיוע** > **הוסף איש קשר לשעת חירום**.
3 בצע את ההוראות שעל המסך.

הוספת אנשי קשר

ניתן להוסיף על 50 אנשי קשר ליישום Garmin Connect. ניתן להשתמש בכתובות דוא"ל של אנשי קשר עם התכונה LiveTrack. שלושה מתוך אנשי הקשר האלו זמינים לשימוש כאנשי קשר לשעת חירום (*הוספת אנשי קשר לשעת חירום*, עמוד 12).

1 מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.
2 בחר **אנשי קשר**.
3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בהתקן tactix Delta (*סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect*, עמוד 12).

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **בטיחות ומעקב** > **זיהוי תקריות**.
3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות של ריצה, רכיבה על אופניים או הליכה בחוץ.

כאשר ההתקן tactix Delta מזהה תקרית עם GPS מופעל, היישום Garmin Connect יכול לשלוח הודעות טקסט ודואר אלקטרוני אוטומטיים עם השם שלך ועם מיקום GPS לאנשי הקשר בשעת חירום. תוצג הודעה שתציין כי אנשי הקשר שלך יקבלו הודעה לאחר 30 שניות. כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

בקשת סיוע

לפני שתוכל לבקש עזרה, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום (*הוספת אנשי קשר לשעת חירום*, עמוד 12).

1 לחץ לחיצה ארוכה על המקש **LIGHT**.
2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את המקש כדי להפעיל את תכונת הסיוע.

מופיע מסך הספירה לאחור.

עצה: כדי לבטל את ההודעה, ניתן לבחור **ביטול** לפני שהספירה לאחור מסתיימת.

התחל הפעלת GroupTrack

כדי שתוכל להתחיל הפעלת GroupTrack, דרוש לך חשבון Garmin Connect, טלפון חכם תואם ויישום Garmin Connect.

הוראות אלה מתייחסות להתחלת הפעלת GroupTrack עם התקני tactix Delta. אם לקשרים שלך יש התקנים תואמים אחרים, באפשרותך לראות אותם במפה. ייתכן שההתקנים האחרים לא יוכלו להציג רוכבי GroupTrack במפה.

1 צא החוצה והפעל את התקן ה-tactix Delta.
2 שייך את הטלפון החכם שלך להתקן tactix Delta (*שיוך הטלפון החכם לשעון*, עמוד 2).
3 בהתקן tactix Delta, לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **בטיחות ומעקב** > **GroupTrack** > **הצג על המפה** כדי להפעיל הצגת חיבורים על מסך המפה.
4 ביישום Garmin Connect, מתפריט ההגדרות, בחר **בטיחות ומעקב** > **GroupTrack** > **LiveTrack**.
5 אם יש ברשותך יותר מהתקן תואם אחד, בחר התקן להפעלת GroupTrack.
6 בחר **גלוי ל-** > **כל החיבורים**.
7 בחר **הפעל את LiveTrack**.
8 בהתקן tactix Delta, התחל פעילות.

9 גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך.

עצה: מתוך המפה, באפשרותך להחזיק את **MENU** ולבחור **חיבורים קרובים** כדי להציג מידע על מרחק, כיוון וקצב או מהירות עבור חיבורים אחרים בהפעלת GroupTrack.

טיפים להפעלות GroupTrack

התכונה GroupTrack מאפשרת לך לנהל מעקב אחר חיבורים אחרים בקבוצה שלך באמצעות LiveTrack היישר מהמסך. על כל חברי הקבוצה להיות הקשרים שלך בחשבון Garmin Connect שלך.

- התחל את הפעילות החיצונית באמצעות GPS.
- שייך את התקן tactix Delta לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
- ביישום Garmin Connect, דרך תפריט ההגדרות, בחר **חיבורים** כדי לעדכן את רשימת הקשרים להפעלת GroupTrack שלך.
- ודא שכל הקשרים שלך משוייכים לטלפונים החכמים שלהם והתחל בהפעלת LiveTrack ביישום Garmin Connect.
- ודא שכל הקשרים שלך נמצאים בטווח (40 ק"מ או 25 מייל)
- במהלך הפעלת GroupTrack, גלול אל המפה כדי להציג את החיבורים שלך (*הוספת מפה לפעילות*, עמוד 31).

GroupTrackהגדרות

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **בטיחות ומעקב** > **GroupTrack**.

הצג על המפה: האפשרות מאפשרת לך להציג חיבורים במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

סוגי פעילויות: האפשרות מאפשרת לך לבחור את סוגי הפעילות שיופיעו במסך המפה במהלך הפעלת GroupTrack.

תכונות עם חיבור Wi-Fi®

הפעילות מועלית לחשבון Garmin Connect: שליחה אוטומטית של הפעילות לחשבון Garmin Connect, מיד לאחר שאתה מסיים לתעד את הפעילות.

תוכן שמע: מאפשר לך לסנכרן תוכן שמע מספקי צד שלישי.

עדכוני תוכנה: ההתקן שלך מוריד ומתקין את עדכוני התוכנה האחרונים באופן אוטומטי כשיש חיבור Wi-Fi זמין.

אימונים ותוכניות אימונים: אתה יכול לחפש ולבחור אימונים ותוכניות אימונים באתר Garmin Connect. בפעם הבאה שלהתקן שלך יהיה חיבור Wi-Fi, הקבצים נשלחים להתקן שלך באופן אלחוטי.

התחברות לרשת Wi-Fi

עליך לחבר את ההתקן שלך ליישום Garmin Connect בטלפון החכם שלך או ליישום Garmin Express לפני שתוכל להתחבר לרשת Wi-Fi.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **Wi-Fi** > **הרשתות שלי** > **הוסף רשת**.

ההתקן מציג רשימה של רשתות Wi-Fi קרובות.

3 בחר רשת.

4 במידת הצורך, הזן את הסיסמה עבור הרשת.

ההתקן מתחבר לרשת והרשת נוספת לרשימת הרשתות השמורות. ההתקן מתחבר מחדש לרשת זו באופן אוטומטי כאשר הוא נמצא בטווח.

תכונותConnect IQ

ניתן להוסיף לשעון שלך תכונות של Connect IQ מאת Garmin ומאת ספקים אחרים באמצעות היישום Connect IQ. ניתן להתאים אישית את ההתקן באמצעות פרצופי שעון, שדות נתונים, וויג'טים ויישומים.

פרצופי שעון: מאפשרים לך להתאים אישית את המראה של השעון.

שדות נתונים: מאפשרים לך להוריד שדות נתונים חדשים להצגת נתוני חיישן, פעילות והיסטוריה בדרכים חדשות. ניתן להוסיף שדות נתונים של Connect IQ לתכונות מובנות ולדפים מובנים.

וויג'טים: מספקים מידע במבט חטוף, כולל נתוני חיישן והודעות.

יישומים: מוסיפים תכונות אינטראקטיביות לשעון שלך, כגון סוגים חדשים של פעילות שטח וכושר.

הורדת תכונות של Connect IQ

כדי שתוכל להוריד תכונות מהיישום Connect IQ, עליך לשייך את התקן tactix Delta לטלפון החכם (*שיוך הטלפון החכם לשעון*, עמוד 2).

1 מחנות היישומים בטלפון החכם שלך, התקן ופתח את היישום Connect IQ.

2 במידת הצורך, בחר את ההתקן שלך.

3 בחר תכונה של Connect IQ.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

הורדת תכונות של Connect IQ באמצעות המחשב

1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.

2 עבור אל הכתובת apps.garmin.com, והיכנס.

3 בחר תכונה של Connect IQ והורד אותה.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

Garmin Pay

התכונה Garmin Pay מאפשרת לך להשתמש בשעון כדי לשלם על רכישות בחנויות משתתפות באמצעות כרטיסי אשראי או חיוב ממוסד פיננסי משתתף.

הגדרת ארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף כרטיס אשראי או כרטיס חיוב משתתף אחד או יותר לארנק Garmin Pay שלך. עבור אל garmin.com/garminpay/banks כדי למצוא מוסדות פיננסיים משתתפים.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.

2 בחר **Garmin Pay** > **תחילת העבודה**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

תשלום באמצעות השעון בעבור רכישה

כדי שתוכל להשתמש בשעון לתשלום בעבור רכישות, עליך להגדיר לפחות כרטיס תשלומים אחד.

באפשרותך להשתמש בשעון כדי לשלם בעבור רכישות מחנויות שמשתתפות בתוכנית.

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.

2 בחר .

3 הזן את הקוד בן ארבע הספרות שלך.

הערה: הזנה של קוד שגוי שלוש פעמים ברצף גורמת לנעילת הארנק, ובמקרה זה, עליך לאפס את הסיסמה ביישום Garmin Connect.

מופיע כרטיס התשלומים האחרון שהשתמשת בו.

4 אם הגדרת בארנק Garmin Pay יותר מכרטיס אחד, בחר **DOWN** כדי להחליף לכרטיס אחר (אופציונלי).

5 בתוך 60 שניות מרגע בחירת הכרטיס, החזק את השעון ליד קורא התשלומים, כשהשעון פונה לכיוון הקורא.

כשהשעון מסיים את התקשורת עם הקורא, הוא רוטט ומציג סימן אישור (ו).

6 במקרה הצורך, פעל לפי ההנחיות שמופיעות על קורא הכרטיסים להשלמת העסקה.

עצה: לאחר הזנה תקינה של הקוד, באפשרותך לבצע תשלומים ללא הזנת הקוד במשך 24 שעות, כל עוד אתה ממשיך לענוד את השעון. לאחר הסרת השעון מהיד או השבתה של מדידת הדופק, יש להזין את הקוד מחדש לפני ביצוע תשלום.

הוספת כרטיס לארנק Garmin Pay

באפשרותך להוסיף לארנק Garmin Pay שלך עד עשרה כרטיסי אשראי או חיוב.

1 מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.

2 בחר **Garmin Pay** > ⋮ > **הוסף כרטיס**.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר הוספת הכרטיס, תוכל לבחור בו בשעון לצורך ביצוע תשלום.

ניהול Garmin Pay כרטיסים

ניתן להשעות באופן זמני או למחוק כרטיס.

הערה: בחלק מהמדיניות מוסדות פיננסיים קשורים עשויים להגביל את התכונות של Garmin Pay.

1. מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.
2. בחר **Garmin Pay**.
3. בחר כרטיס.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להשעות כרטיס באופן זמני או לבטל השעיה של כרטיס, בחר **השעה כרטיס**.
     הכרטיס צריך להיות פעיל כדי שתוכל לבצע רכישות באמצעות התקן tactix Delta.
   - כדי למחוק כרטיס, בחר 🗑.

שינוי הקוד עבור Garmin Pay

כדי לשנות את הקוד הנוכחי, עליך לדעת אותו. אם שכחת את הקוד, עליך לאפס את התכונה Garmin Pay של התקן tactix Delta, ליצור קוד חדש ולהזין מחדש את פרטי הכרטיס.

1. מדף התקן tactix Delta ביישום Garmin Connect, בחר **Garmin Pay** > **שינוי סיסמה**.
2. בצע את ההוראות שעל המסך.

בפעם הבאה שתשלם באמצעות התקן tactix Delta שלך תידרש להזין את הקוד החדש.

מוזיקה

ניתן להוריד תוכן שמע להתקן, כך שתוכל לשמוע מוזיקה כשהטלפון החכם שלך לא בקרבת מקום. היישום Garmin Connect והיישום Garmin Express מאפשר לך להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי או מהמחשב שלך.

באפשרותך להשתמש בפקדי מוזיקה כדי לשלוט במוזיקה המושמעת בטלפון החכם שלך או כדי להשמיע מוזיקה השמורה בהתקן שלך. כדי להאזין לתוכן שמע השמור בהתקן שלך, עליך לחבר אוזניות עם טכנולוגיית Bluetooth.

התחברות לספק צד שלישי

לפני שתוכל להוריד מוזיקה או קובצי שמע אחרים לשעון התואם מספק צד שלישי נתמך, עליך להתחבר לספק באמצעות יישום Garmin Connect.

1. מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.
2. בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
3. בחר **מוזיקה**.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להתחבר לספק שמותקן, בחר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.
   - כדי להתחבר לספק חדש, בחר **קבל יישומי מוזיקה**, אתר ספק ופעל לפי ההוראות שעל-גבי המסך.

הורדת תוכן שמע מספק צד שלישי.

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מספק צד שלישי, עליך להתחבר לרשתWi-Fi (*התחברות לרשת Wi-Fi*, עמוד 13).

1. לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
2. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
3. בחר **ספקי מוזיקה**.
4. בחר ספק מחובר.
5. בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.
6. במידת הצורך, בחר **BACK** עד שתתבקש להסתנכרן עם השירות ובחר **כן**.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתידרש לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הסוללה נמוכה.

הורדת תוכן שמע מתוך Spotify®

לפני שתוכל להוריד תוכן שמע מתוך Spotify, עליך להתחבר לרשתWi-Fi (*התחברות לרשת Wi-Fi*, עמוד 13).

1. לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
2. לחץ ממושכות על **MENU**.
3. בחר **ספקי מוזיקה** > **Spotify**.
4. בחר **הוסף מוזיקה ופודקאסטים**.
5. בחר רשימת השמעה או פריט אחר להורדה להתקן.

הערה: הורדה של תוכן שמע יכולה לרוקן את הסוללה. ייתכן שתצטרך לחבר את ההתקן למקור מתח חיצוני אם רמת הטעינה של הסוללה אינה מספיקה.

רשימת השמעה ופריטים אחרים שנבחרו יורדו להתקן.

החלפת ספק מוזיקה

1. לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
2. לחץ ממושכות על **MENU**.
3. בחר **ספקי מוזיקה**.
4. בחר ספק מחובר.

התנתקות מספק צד שלישי

1. מהיישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••.
2. בחר **התקני Garmin** ובחר את ההתקן שלך.
3. בחר **מוזיקה**.
4. בחר ספק צד שלישי מותקן, ובצע את ההוראות שעל המסך כדי לנתק את ספק הצד השלישי מההתקן שלך.

הורדת תוכן שמע אישי

לפני שתוכל לשלוח את המוזיקה האישית שלך, עליך להתקין את היישום Garmin Express במחשב שלך (www.garmin.com/express).

באפשרותך לטעון קובצי שמע אישיים, כגון קובצי mp3. ו-aac. בהתקן tactix Delta מהמחשב.

1. חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל ה-USB המצורף.
2. במחשב פתח את היישום Garmin Express, בחר את ההתקן שלך ובחר **מוזיקה**.

   עצה: עבור מחשבי Windows®, ניתן לבחור ➕ ולאתר את התיקייה עם קובצי השמע. עבור מחשבי Apple®, היישום Garmin Express משתמש בספריית iTunes®.
3. ברשימה **המוזיקה שלי** או **ספריית iTunes**, בחר קטגוריה של קובצי שמע כגון שירים או רשימות השמעה.
4. בחר את תיבות הסימון עבור קובצי השמע ובחר **שלח להתקן**.
5. במידת הצורך, ברשימה tactix Delta, בחר קטגוריה, בחר את תיבות הסימון ובחר **הסר מההתקן** כדי להסיר קובצי שמע.

האזנה למוזיקה

1. לחץ לחיצה ממושכת על **DOWN** מכל מסך שהוא כדי לפתוח את פקדי המוזיקה.
2. חבר את האוזניות שלך עם טכנולוגיית Bluetooth (*חיבור אוזניות Bluetooth*, עמוד 15).
3. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
4. בחר **ספקי מוזיקה**, ובחר אפשרות:
   - כדי להאזין למוזיקה שהורדת לשעון מהמחשב, בחר **המוזיקה שלי** (*הורדת תוכן שמע אישי*, עמוד 14).
   - כדי לשלוט בהשמעת המוזיקה בטלפון החכם שלך, בחר **שליטה מהטלפון**.
   - כדי להאזין למוזיקה מספק צד שלישי, בחר את שם הספק.
5. בחר ⋮ כדי לפתוח את פקדי ההאזנה למוזיקה.

פקדי האזנה למוזיקה

⚙	בחר כדי לנהל תוכן מספקי צד שלישי מסוימים.
♫	בחר לעיין בקובצי השמע וברשימות ההשמעה עבור המקור שנבחר.
🔊	בחר כדי לכוונן את עוצמת הקול.
▶	בחר כדי להשמיע ולהשהות את קובץ השמע הנוכחי.

▶|	בחר כדי לדלג לקובץ השמע הבא ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ קדימה את קובץ השמע הנוכחי.
|◀	בחר כדי להפעיל מחדש את קובץ השמע הנוכחי. לחץ פעמיים כדי לדלג לקובץ השמע הקודם ברשימת ההשמעה. לחץ לחיצה ארוכה כדי להריץ אחורה את קובץ השמע הנוכחי.
↻	בחר כדי לשנות את מצב החזרה.
⤮	בחר כדי לשנות את מצב ההשמעה בסדר אקראי.

חיבור אוזניות Bluetooth

להאזנה למוזיקה שהועלתה להתקן tactix Delta, עליך לחבר אוזניות באמצעות שימוש בטכנולוגיית Bluetooth.

1. קרב את האוזניות למרחק של עד 2 מ' (6.6 רגל) מההתקן.
2. הפעל מצב שיוך באוזניות.
3. החזק את **MENU**.
4. בחר **מוזיקה** > **אוזניות** > **הוסף חדש**.
5. בחר באוזניות שלך כדי להשלים את תהליך השיוך.

שינוי מצב השמע

ניתן לשנות את מצב השמעת המוזיקה מסטריאו למונו.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מוזיקה** > **שמע**.
3. בחר אפשרות.

תכונות דופק

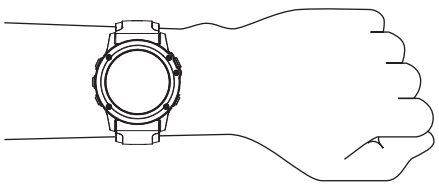
התקן tactix Delta מצויד בחיישן דופק בפרק כף היד והוא תואם גם לחיישני דופק צמודי חזה (נמכרים בנפרד). ניתן להציג את נתוני חיישן הדופק בפרק כף היד בווידג'ט של הדופק. כאשר יש נתונים זמינים הן מחיישן דופק בפרק כף היד והן מחיישן דופק צמוד-חזה בעת תחילת פעילות, ההתקן משתמש בנתוני חיישן הדופק צמוד-החזה.

דופק בפרק כף היד

ענידת ההתקן

- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד.

הערה: ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שההתקן לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.



הערה: החיישן האופטי נמצא בגב ההתקן.

- ראה *עצות לנתוני דופק לא סדיר*, עמוד 15 לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה *עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר*, עמוד 21.
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על על ענידת ההתקן והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב ההתקן.
- לבש את ההתקן מעל עצם שורש כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- המתן עד שהסמל ♥ רציף לפני התחלת הפעילות.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.

הערה: בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.

- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

הצגת הווידג'ט של הדופק

1. מפני השעון, לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים*, עמוד 33).

2. לחץ על **START** כדי להציג את הדופק הנוכחי שלך בפעימות לדקה (bpm), וגרף של הדופק שלך בארבע השעות האחרונות.
3. לחץ על **DOWN** כדי להציג את הערכים הממוצעים של הדופק במנוחה משבעת הימים האחרונים.

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהתקן Delta tactix ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1. מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **אפשרויות** > **שדר דופק**.

ההתקן tactix Delta מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך ומופיע ♥(((.

הערה: בעת שידור נתוני דופק מווידג'ט הדופק, ניתן להציג את ווידג'ט הדופק בלבד.

3. שייך את התקן tactix Delta להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+®.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, לחץ על לחצן כלשהו ובחר כן.

שידור נתוני דופק במהלך פעילות

באפשרותך להגדיר את התקן tactix Delta לשידור אוטומטי של נתוני הדופק כאשר אתה מתחיל פעילות. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB® במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1. מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **אפשרויות** > **שדר במהלך פעילות**.
3. התחל פעילות (*התחלת פעילות*, עמוד 3).

התקן tactix Delta מתחיל לשדר את נתוני הדופק ברקע.

הערה: אין סימן לכך שההתקן משדר את נתוני הדופק במהלך פעילות.

4. שייך את התקן tactix Delta להתקן שברשותך התואם ל-Garmin ANT+.

הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

עצה: כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק, הפסק את הפעילות (*הפסקת פעילות*, עמוד 3).

הגדרת התראת דופק חריג

⚠ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

תוכל לקבוע את ערך הסף של הדופק.

1. מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **אפשרויות דופק** > **התראת דופק חריג**.
3. בחר **התראת קצב גבוה** או **התראת קצב נמוך**.
4. קבע את ערך הסף של הדופק.

בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך הסף תופיע הודעה על כך וההתקן ירטוט.

כיבוי של צמיד חיישן הדופק

ערך ברירת המחדל של ההגדרה צמיד חיישן דופק הוא אוטומטי. ההתקן משתמש בצמיד חיישן הדופק באופן אוטומטי אלא אם כן משייכים להתקן חיישן דופק של +ANT.

הערה: השבתת צמיד חיישן הדופק משביתה גם את חיישן אוקיסמטר הדופק בפרק כף היד. ניתן לבצע קריאה ידנית מווידג'ט אוקסימטר הדופק.

1. מווידג'ט הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **אפשרויות** > **מצב** > **כבוי**.

דינמיקת ריצה

כדי לספק משוב בזמן אמת לגבי סגנון הריצה שלך, ניתן להשתמש בהתקן tactix תואם המשויך לאביזר HRM-Tri או לאביזר אחר של דינמיקת ריצה.

אביזר דינמיקת הריצה כולל מד האצה, המודד את התנועה של פלג הגוף העליון כדי לחשב שישה מדדי ריצה.

סיבובים לדקה: הקצב הוא מספר הצעדים לדקה. הוא מציג את סך כל הצעדים (שמאל וימין יחדיו).

תנועה אנכית: התנועה האנכית היא הניתור שלך בכל מגע עם הקרקע בזמן הריצה. היא מציג את התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים.

זמן המגע בקרקע: זמן המגע בקרקע הוא משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה. הוא נמדד באלפיות השנייה.

הערה: איזון וזמן המגע בקרקע לא זמינים תוך כדי הליכה.

איזון זמן המגע בקרקע: איזון זמן המגע בקרקע מציג את האיזון ימין/שמאל של זמן המגע בקרקע במהלך הריצה. הוא מוצג באחוזים. לדוגמה, 53.2 עם חץ המצביע שמאלה או ימינה.

אורך צעד: אורך הצעד הוא מרווח הצעידה בין פסיעת רגל אחת לפסיעה הבאה. הוא נמדד במטרים.

יחס אנכי: יחס אנכי הוא היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד. הוא מוצג באחוזים. מספר נמוך יותר בדרך כלל מציין סגנון ריצה טוב יותר.

אימון עם דינמיקת ריצה

לפני שתוכל להציג את דינמיקת הריצה, עליך להרכיב אביזר דינמיקת ריצה, כגון אביזר HRM-Tri, ולשייך אותו להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **מסכי נתונים** > **הוסף חדש**.
6. בחר מסך נתונים של דינמיקת ריצה.

   הערה: מסכי דינמיקת הריצה אינם זמינים עבור כל הפעילויות.
7. צא לריצה (*התחלת פעילות*, עמוד 3).
8. בחר **UP** או **DOWN** כדי לפתוח מסך דינמיקת ריצה ולהציג את המדדים שלך.

נתוני דינמיקת ריצה וסולמות צבעים

מסכי דינמיקת הריצה מציגים סולם צבעים עבור המדד הראשי. ניתן להציג את קצב התנועות לדקה, התנועה האנכית, זמן המגע עם הקרקע, איזון זמן המגע עם הקרקע, או היחס האנכי כמדד ראשי. סולם הצבעים מאפשר לך להשוות בין נתוני דינמיקת הריצה שלך לנתונים של אחרים. אזורי הצבעים מבוססים על אחוזונים.

Garmin חקרה את הנתונים של רצים רבים מכל הרמות. ערכי הנתונים באזורי הצבע האדום או הכתום מאפיינים רצים פחות מנוסים או אטיים יותר. ערכי הנתונים באזורי הצבע הירוק, הכחול או הסגול מאפיינים רצים מנוסים או מהירים יותר. אצל רצים מנוסים, זמן המגע עם הקרקע נוטה להיות קצר יותר, התנועה האנכית והיחס האנכי נמוכים יותר, וקצב התנועות גבוה יותר, בהשוואה לרצים פחות מנוסים. עם זאת, רצים גבוהים יותר נוטים בדרך כלל לקצב תנועות לדקה קצת יותר אטי, צעדים ארוכים יותר, ולתנועה אנכית קצת יותר גבוהה. היחס האנכי הוא התנועה האנכית שלך, כשהיא מחולקת באורך הצעד. הוא אינו מותאם לגובה.

עבור לכתובת www.garmin.com/runningdynamics למידע נוסף על דינמיקת ריצה. לעיון במידע נוסף על תאוריות ופרשנויות לגבי נתוני דינמיקת ריצה, ניתן לחפש בכתבי עת ובאתרי אינטרנט מוכרים בנושא ריצה.

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח קצב תנועות לדקה	טווח זמן מגע עם הקרקע
סגול	<95	<183 צעדים לדקה	<218 מילישניות
כחול	70-95	174–183 צעדים לדקה	218–248 מילישניות
ירוק	30-69	164-173 צעדים לדקה	249-277 מילישניות
כתום	5-29	153-163 צעדים לדקה	278-308 מילישניות
אדום	<5	<153 צעדים לדקה	<308 מילישניות

נתוני איזון זמן מגע עם הקרקע

איזון זמן מגע עם הקרקע מודד את סימטריית הריצה שלך ומוצג כאחוז של זמן המגע הכולל שלך עם הקרקע. לדוגמה, 51.3% עם חץ שמצביע לשמאל מציין שהרץ נמצא זמן רב יותר על הקרקע כאשר הוא דורך ברגל שמאל. אם מסך הנתונים שלך מציג את שני המספרים, לדוגמה 52–48, 48% מתייחס לרגל שמאל ו-52% מתייחס לרגל ימין.

אזור צבע	אדום	כתום	ירוק	כתום	אדום
סימטריה	חלש	סביר	טוב	סביר	חלש
אחוז מתוך הרצים האחרים	5%	25%	40%	25%	5%
איזון זמן מגע עם הקרקע	L 52.2%<	L 52.2%–50.8	L–50.7% R 50.7%	R 52.2%–50.8	R 52.2%<

בעת פיתוח ובדיקה של דינמיקות ריצה, הצוות של Garmin מצא אצל רצים מסוימים התאמה בין פציעות לבין רמה גבוהה יחסית של חוסר איזון. עבור רצים רבין, איזון זמן המגע עם הקרקע נוטה לחרוג מ-50-50 בעת ריצה בעליה או בירידה. רוב מאמני הריצה מסכימים שאופן ריצה סימטרי הוא אופן ריצה טוב יותר. לרצים ברמה אולימפית יש בדרך כלל צעדים מהירים ומאוזנים.

אפשר לצפות בסולם הצבעים או בשדה הנתונים במהלך הריצה או להציג את הסיכום בחשבון Garmin Connect לאחר הריצה. כמו נתוני דינמיקת ריצה אחרים, איזון זמן המגע עם הקרקע הוא מדידה כמותית שעוזרת לך ללמוד על אופן הריצה שלך.

נתוני יחס אנכי ותנועה אנכית

טווחי הנתונים עבור התנועה האנכית והיחס האנכי ישתנו מעט, בהתאם לחיישן ולמיקום שלו באזור החזה (האביזרים HRM-Tri או HRM-Run™) או באזור המותניים (האביזר Running Dynamics Pod).

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
סגול	<95	<6.4 ס"מ	<6.8 ס"מ	<6.1%	<6.5%
כחול	70-95	6.4–8.1 ס"מ	6.8–8.1 ס"מ	6.1%–7.4%	6.5-8.3%

אזור צבע	אחוזון באזור	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור החזה	טווח תנועה אנכית, החיישן באזור המותניים	יחס אנכי, החיישן באזור החזה	יחס אנכי, החיישן באזור המותניים
ירוק	30-69	8.2–9.7 ס"מ	9.0–10.9 ס"מ	7.5-8.6%	8.4-10.0%
כתום	5-29	9.8–11.5 ס"מ	11.0–13.0 ס"מ	8.7-10.1%	10.1-11.9%
אדום	<5	>11.5 ס"מ	>13.0 ס"מ	>10.1%	>11.9%

עצות בנושא נתונים חסרים של דינמיקת ריצה

אם נתוני דינמיקת הריצה אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- ודא שיש לך אביזר של דינמיקת ריצה, כמו האביזר HRM-Tri.

  אביזרים עם דינמיקת ריצה כוללים את הסמל בחלקה הקדמי של היחידה.
- שייך מחדש את אביזר דינמיקת הריצה להתקן tactix בהתאם להוראות.
- אם בתצוגת נתוני דינמיקת הריצה מופיעים רק אפסים, ודא שאתה מרכיב את האביזר שצידו הימני פונה כלפי מעלה.

הערה: איזון וזמן המגע עם הקרקע יופיעו רק בזמן ריצה. הם אינם מחושבים בעת הליכה.

מדידות ביצועים

מדידות ביצועים אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ואחר הביצועים שלך במרוצים ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר garmin.com/performance-data/running.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא.

זמני מרוץ צפויים: ההתקן משתמש במדד 'VO2 מרבי' ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לקבוע זמן מרוץ מיועד המבוסס על רמת הכושר הנוכחית שלך.

מבחן מתח HRV: לצורך מבחן המתח של השתנות הדופק (HRV) נדרש חיישן דופק צמוד-חזה של Garmin. ההתקן מתעד את השתנות הדופק במצב נייח למשך שלוש דקות. הוא מציין את רמת המתח הכוללת שלך. ניקוד המתח מבוסס על סולם בין 1 ל-100, כאשר ניקוד נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יותר.

מצב ביצועים: מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת לאחר 6 עד 20 דקות פעילות. ניתן להוסיף ערך זה כשדה נתונים כדי שתוכל לראות את מצב הביצועים שלך במהלך שארית הפעילות. הוא משווה בין מצבך בזמן אמת לבין רמת הכושר הממוצעת שלך.

כוח גבול תפקודי (FTP): ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי להעריך את ה-FTP שלך. לדירוג מדויק יותר, באפשרותך לבצע בדיקה מודרכת.

סף לקטאט: לשימוש בתכונת סף לקטאט דרוש חיישן דופק צמוד-חזה. סף הלקטאט הוא הנקודה שבה השרירים מתחילים להתעייף במהירות. ההתקן מודד את רמת סף הלקטאט באמצעות הדופק והקצב.

כיבוי התראות הביצועים

לאחר השלמת הפעילות יופיעו כמה התראות ביצועים. חלק מהתראות הביצועים מופיעות במהלך פעילות, או בעת הגעה למדידת ביצועים חדשה, כגון אומדן חדש של VO2 מרבי. ניתן להשבית את תכונת מצב הביצועים כדי להימנע מחלק מההתראות האלו.

1. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **מדדים פיזיולוגיים** > **מצב ביצועים**.

זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים

התכונה זיהוי אוטומטי מופעלת כברירת מחדל. ההתקן יכול לזהות באופן אוטומטי את הדופק המרבי וסף הלקטאט שלך במהלך פעילות. כאשר ההתקן משויך למד כוח תואם, הוא יכול לזהות באופן אוטומטי את כוח הגבול התפקודי שלך (FTP) במהלך פעילות.

הערה: ההתקן מזהה דופק מרבי רק כאשר הדופק שלך גבוה מהערך שהוגדר בפרופיל המשתמש.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מדדים פיזיולוגיים** > **זיהוי אוטומטי**.
3. בחר אפשרות.

סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים

באפשרותך לסנכרן פעילויות ומדידות ביצועים מהתקנים אחרים של Garmin להתקן tactix Delta שלך באמצעות חשבון Garmin Connect. הסנכרון מאפשר להתקן שלך לשקף באופן מדויק יותר את מצב האימונים והכושר הגופני שלך. לדוגמה, באפשרותך לתעד רכיבה באמצעות התקן Edge ולהציג את פרטי הפעילות ועומס האימונים הכולל בהתקן tactix Delta שלך.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מדדים פיזיולוגיים** > **TrueUp**.

כאשר אתה מסנכרן את ההתקן עם הטלפון החכם שלך, פעילות ומדידת ביצועים אחרונות מההתקנים האחרים של Garmin יופיעו בהתקן tactix Delta שלך.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על רמת הביצועים האתלטיים והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי, התקן tactix Delta דורש צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה להצגת ערכי ה-VO2 המרבי המשוערים. ההתקן כולל הערכות נפרדות של VO2 מרבי לריצה ולרכיבה על אופניים. כדי לקבל הערכה מדויקת של VO2 מרבי, עליך לרוץ בחוץ עם GPS או לרכב על אופניים עם מד כוח תואם ברמת אינטנסיביות בינונית למשך כמה דקות.

בהתקן, אומדן ה-VO2 המרבי מופיע כמספר, כתיאור וכמיקום על סולם הצבעים. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך, לרבות גיל הכושר. גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר בגיל שונה. ככל שתרבה להתאמן, גיל הכושר שלך עשוי לרדת עם הזמן.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	חלש

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי FirstBeat. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי*, עמוד 46) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי בריצה

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה. אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 21) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 22). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

1. צא לריצה בחוץ למשך 10 דקות לפחות.
2. לאחר הריצה, בחר **שמור**.

3 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים

תכונה זו דורשת מד כוח וצמיד חיישן דופק או חיישן דופק תואם הצמוד לחזה. יש לשייך את מד הכוח עם התקן tactix Delta שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38). אם אתה משתמש בחיישן דופק צמוד לחזה, עליך להרכיב אותו ולשייך אותו להתקן שברשותך.

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 21) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 22). לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. להתקן דרושות כמה רכיבות כדי ללמוד על ביצועי הרכיבה שלך.

1 רכב בחוץ בעצימות קבועה וגבוהה במשך 20 דקות לפחות.

2 לאחר הרכיבה, בחר **שמור**.

3 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

הצגת זמני המרוץ הצפויים

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 21) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 22).

ההתקן משתמש בערך המשוער של VO2 מרבי (*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 17) ובהיסטוריית האימונים שלך כדי לספק זמן מרוץ מיועד. ההתקן מנתח כמה שבועות של נתוני אימונים כדי למקד את ההערכות של זמן המירוץ.

עצה: אם יש לך יותר מהתקן Garmin אחד, תוכל להפעיל את התכונה Physio TrueUp™ שתאפשר להתקן שלך לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקנים אחרים (*סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים*, עמוד 17).

1 מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הוויידג'ט של הביצועים.

2 בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

זמני המרוץ הצפויים שלך למרחקים של 5,000, 10,000, חצי מרתון ומרתון.

הערה: לעתים נדמה כי הזמנים הצפויים הראשונים אינם מדויקים. דרושות כמה ריצות להתקן כדי ללמוד על ביצועי הריצה שלך.

מידע על Training Effect

התכונה Training Effect מודדת את ההשפעה של הפעילות הגופנית על הכושר האירובי והאנאירובי שלך. הנתונים של Training Effect מצטברים במהלך הפעילות. ככל שהפעילות ממשיכה, כך גדל הערך של Training Effect. הערך של Training Effect נקבע לפי פרטי פרופיל המשתמש והיסטוריית האימונים, הדופק, משך הפעילות והאינטנסיביות של הפעילות. קיימות שבע תוויות של Training Effect כדי לתאר את התועלת העיקרית של הפעילות שלך. כל תווית מסומנת בצבע ותואמת למיקוד עומס האימונים שלך (*מיקוד עומס אימונים*, עמוד 20). לכל משפט משוב, לדוגמה, "השפעה משמעותית על ה-VO2 המרבי" יש תיאור תואם בפרטי פעילות Garmin Connect שלך.

התכונה 'Training Effect אירובי' מתבססת על הדופק כדי למדוד כיצד האינטנסיביות המצטברת של אימון משפיעה על הכושר האירובי שלך, ולציין אם האימון שימר את רמת הכושר שלך או שיפר אותה. הערך המצטבר של צריכת חמצן עודפת במנוחה (EPOC) במהלך האימון ממופה לטווח של ערכים תוך התחשבות ברמת הכושר ובהרגלי האימון שלך. אימונים קבועים ברמת מאמץ מתונה או אימונים הכוללים מרווחים ארוכים יותר (למעלה מ-180 שניות) משפיעים בצורה חיובית על חילוף החומרים האירובי שלך, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האירובי.

התכונה 'Training Effect אנאירובי' מתבססת על הדופק והמהירות (או הכוח) כדי לקבוע כיצד אימון משפיע על היכולת שלך לתפקד בעצימות גבוהה מאוד. מתקבל ערך המבוסס על התרומה האנאירובית ל-EPOC ולסוג הפעילות. מרווחים חוזרים של 10 עד 120 שניות ברמת אינטנסיביות גבוהה משפיעים באופן חיובי מאוד על היכולת האנאירובית, ולכן גורמים לשיפור בערך Training Effect האנאירובי.

אפשר להוסיף השפעת אימון אירובי ו-השפעת אימון אנאירובי כשדות נתונים לאחד ממסכי האימונים, כדי לעקוב אחר הנתונים שלך במהלך הפעילות.

Training Effect	תועלת אירובית	תועלת אנאירובית
מ-0.0 עד 0.9	אין תועלת.	אין תועלת.
מ-1.0 עד 1.9	תועלת מועטה.	תועלת מועטה.
מ-2.0 עד 2.9	הכושר האירובי נשמר.	הכושר האנאירובי נשמר.
מ-3.0 עד 3.9	השפעה על הכושר האירובי.	השפעה על הכושר האנאירובי.
מ-4.0 ל-4.9	השפעה רבה על הכושר האירובי.	השפעה רבה על הכושר האנאירובי.
5.0	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.	מאמץ רב מדי ואפשרות לגרימת נזק בלי זמן התאוששות הולם.

טכנולוגיית Training Effect מסופקת ונתמכת על-ידי Firstbeat Technologies Ltd. מידע נוסף זמין באתר www.firstbeat.com.

השתנות דופק ורמת מתח

רמת המתח היא התוצאה של בדיקה הנמשכת שלוש דקות ומתבצעת בזמן עמידה במקום. במהלך הבדיקה התקן tactix מנתח את השתנות הדופק כדי לקבוע את רמת המתח הכוללת שלך. הביצועים של רץ מושפעים מהאימונים, מהשינה, מהתזונה ומהמתח הכללי שלו בחיי היומיום. טווח רמת המתח נע בין 1 ל-100 כאשר תוצאה של 1 היא מצב מתח נמוך מאוד, ו-100 זה מצב מתח גבוה מאוד. רמת המתח עוזרת לך להחליט אם גופך מוכן לאימון ריצה קשה או ליוגה.

הצגת השתנות הדופק ורמת המתח

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם Garmin. לפני שתוכל להציג את רמת המתח של השתנות הדופק (HRV), עליך ללבוש מד דופק ולשייך אותו להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

עצה: Garmin ממליצה למדוד את רמת המתח בערך באותה השעה ובאותם התנאים, מדי יום.

1 במידת הצורך, בחר **START** > **הוסף** > **מתח HRV** כדי להוסיף את יישום המתח לרשימת היישומים.

2 בחר **כן** כדי להוסיף את היישום לרשימת המועדפים.

3 מפני השעון, בחר**START** > **מתח HRV**.

4 עמוד במנוחה ונוח למשך 3 דקות.

מצב ביצועים

כאשר אתה משלים את פעילותך, כגון ריצה או רכיבה, תכונת מצב הביצועים מנתחת את הקצב, הדופק ושינויי הדופק, על מנת להעריך בזמן אמת את ביצועיך בהשוואה לכושר הכללי שלך. זהו בערך אחוז החריגה שלך, בזמן אמת, מהערכת ה-VO2 המרבי הבסיסית שלך.

הערכים של מצב הביצועים נעים בטווח שבין 20- לבין 20+. לאחר 6 עד 20 הדקות הראשונות של הפעילות, ההתקן מציג את דירוג מצב הביצועים שלך. לדוגמה, דירוג של +5 מציין שנחת, שאתה רענן ומוכן לריצה או רכיבה מוצלחת. אפשר להוסיף את מצב הביצועים כשדה נתונים לאחד ממסכי האימונים שלך כדי לעקוב אחר היכולת שלך במהלך הפעילות. מצב הביצועים עשוי גם להצביע על רמת העייפות, ובמיוחד בסופו של אימון ריצה או רכיבה ממושך.

הערה: ההתקן דורש מספר ריצות או רכיבות עם חיישן דופק כדי לקבל הערכה מדויקת של ה-VO2 המרבי וללמוד על ביצועי הריצה או הרכיבה שלך ((*אודות ערכי VO2 מרבי משוערים*, עמוד 17)).

הצגת מצב הביצועים

תכונה זו דורשת צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה.

1 הוסף את **מצב ביצועים** למסך נתונים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 31).

2 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

לאחר 6 עד 20 דקות מופיע מצב הביצועים שלך.

3 גלול אל מסך הנתונים כדי להציג את מצב הביצועים במהלך הריצה או הרכיבה על האופניים.

סף לקטאט

סף הלקטאט הוא רמת האינטנסיביות של האימון שבה הלקטאט (חומצה לקטית) מתחיל להצטבר בדם. בריצה, זו הרמה המשוערת של המאמץ או הקצב. כאשר הרץ חורג מהסף הזה, העייפות מתחילה להתגבר בקצב הולך וגדל. כשמדובר ברצים מנוסים, הסף נמצא בערך ב-90% מהדופק המרבי שלהם, ובקצב ריצה של בין 10 קילומטרים לחצי מרתון. כשמדובר ברצים ממוצעים, ברוב המקרים סף הלקטאט נמצא ברמה הרבה יותר נמוכה מ-90% מהדופק המרבי. אם סף הלקטאט ידוע, הוא יכול לעזור לך לקבוע את רמת הקושי של האימון או את מידת המאמץ המיוחד שעליך להשקיע במהלך המרוץ.

אם ערך הדופק של סף הלקטאט כבר ידוע לך, ניתן להזין אותו בהגדרות פרופיל המשתמש שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 22).

ביצוע בדיקה מודרכת כדי לקבוע את סף הלקטאט

התכונה הזו דורשת חיישן דופק צמוד לחזה מדגם Garmin. לפני שתוכל לבצע בדיקת מודרכת כלשהי, עליך ללבוש מד דופק צמוד לחזה ולשייך אותו להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את סף הלקטאט שלך במהלך ריצות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק.

עצה: כדי לקבל ערך מדויק של דופק מרבי ואומדן VO2 מרבי, להתקן דרושות כמה ריצות עם חיישן דופק הצמוד לחזה. אם אתה מתקשה לקבל אומדן של סף לקטאט, נסה להנמיך באופן ידני את ערך הדופק המרבי שלך.

1. מפני השעון, בחר **START**.
2. בחר פעילות ריצה בחוץ.

   השלמת הבדיקה דורשת GPS.
3. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **בדיקה לפי סף לקטאט**.
5. הפעל את הטיימר, ובצע את ההוראות שעל המסך.

   לאחר שתתחיל את האימון, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הדופק הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
6. לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

   אם זהו האומדן הראשון של סף הלקטאט, ההתקן יבקש ממך לעדכן את אזורי הדופק בהתאם לדופק סף הלקטאט. עבור כל אומדן נוסף של סף הלקטאט, ההתקן מבקש ממך לאשר או לדחות את האומדן.

קבלת הערכת FTP

לפני שתוכל לקבל הערכה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חיישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (*בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים*, עמוד 18).

כדי להעריך את סף הלקטאט שלך, ההתקן מתבסס על פרטי פרופיל המשתמש מההגדרה הראשונית ואומדן ה-VO2 המרבי כדי להעריך את ה-FTP שלך. ההתקן יזהה באופן אוטומטי את ה-FTP שלך במהלך רכיבות באינטנסיביות גבוהה ויציבה עם דופק וכוח.

1. בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את ווידג'ט הביצועים.
2. בחר **START** כדי לגלול במדידות הביצועים.

אומדן ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.

סגול	מעולה
כחול	מצוין
ירוק	טוב
כתום	סביר
אדום	לא מאומן

לקבלת מידע נוסף, עיין בנספח (*דירוגי FTP*, עמוד 46).

הערה: כאשר התראת ביצועים מתריעה בפניך על FTP חדש, באפשרותך לבחור אשר כדי לשמור את ה-FTP החדש או בטל כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

ביצוע בדיקת FTP

לפני שתוכל לבצע בדיקה לקביעת כוח הגבול התפקודי (FTP) שלך, עליך לשייך חיישן דופק חזה ומד כוח להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38), ועליך לקבל את ההערכה של VO2 המרבי שלך (*בדיקת הערכת VO2 מרבי ברכיבה על אופניים*, עמוד 18).

הערה: בדיקת ה-FTP היא אימון מאתגר שהשלמתו אורכת כ-30 דקות. בחר מסלול שימושי ושטוח בעיקרו שמאפשר לך לרכוב במאמץ שהולך ומתגבר באופן קבוע, בדומה לאופני מירוץ.

1. מפני השעון, בחר **START**.
2. בחר פעילות רכיבה.
3. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **בדיקה לפי FTP**.
5. בצע את ההוראות שעל המסך.

   לאחר שתתחיל את הרכיבה, ההתקן יציג את המשך של כל אחד מהשלבים, היעד ונתוני הכוח הנוכחיים. עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.
6. לאחר ההשלמה של הבדיקה המודרכת, עצור את הטיימר ושמור את הפעילות.

   ה-FTP שלך מופיע כערך שנמדד בוואט לקילוגרם, פלט הכוח שלך מופיע בוואט וכמיקום על סולם הצבעים.
7. בחר אפשרות:
   - בחר **אשר** כדי לשמור את ה-FTP החדש.
   - בחר **בטל** כדי לשמור את ה-FTP הנוכחי.

מצב האימונים

מדידות אלה מספקות הערכות שיכולות לסייע לך לעקוב אחר פעילויות האימון שלך ולהבין את הנתונים. לצורך המדידות נדרשות כמה פעילויות תוך שימוש בחיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם. מדידות ביצועי רכיבה על אופניים דורשות חיישן דופק ומד כח.

הערכות אלו מסופקות ונתמכות על-ידי Firstbeat. לקבלת מידע נוסף, עבור לאתר garmin.com/performance-data/running.

הערה: לעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

מצב האימונים: מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה.

VO2 מרבי: ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. ההתקן שלך מציג ערכי VO2 מרבי מתוקנים לרום וחום כשאתה מסתגל לסביבה עם חום גבוה או רום גבוה.

עומס אימון: עומס האימונים הוא סכום צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) במהלך שבעת הימים האחרונים. EPOC הוא הערכה לכמה אנרגיה דרושה לגוף שלך כדי להתאושש לאחר אימון.

מיקוד עומס אימונים: ההתקן שלך מנתח ומחלק את עומס האימון שלך לקטגוריות שונות בהתאם לאינטנסיביות ולמבנה של כל פעילות שהוקלטה. מיקוד עומס אימונים כולל את סך העומס שהצטבר בכל קטגוריה ומוקד האימון. ההתקן שלך מציג את חלוקת העומס בארבעת השבועות האחרונים.

זמן התאוששות: זמן ההתאוששות מראה כמה זמן נותר עד שתשלים את שלב ההתאוששות ותהיה מוכן לאימון מאומץ נוסף.

רמות מצב האימונים

מצב האימונים מראה את השפעת האימונים על רמת הכושר והביצועים שלך. מצב האימונים מבוסס על השינויים בעומס האימונים שלך וב-VO2 המרבי במשך תקופה ארוכה. ניתן להשתמש במצב האימונים כדי לתכנן אימונים עתידיים ולהמשיך לשפר את רמת הכושר.

הגעה לשיא: המשמעות של הגעה לשיא היא להיות במצב האידיאלי לתחרות. לאחר שהקטנת לאחרונה את עומס האימונים, הגוף שלך מצליח להתאושש ולפצות באופן מלא על אימונים קודמים. כדאי לך לתכנן לקראת העתיד, מאחר שניתן להישאר במצב שיא למשך פרק זמן קצר בלבד.

יעיל: עומס האימונים מקדם את רמת הכושר והביצועים שלך בכיוון הנכון. מומלץ לתכנן זמני התאוששות באימונים כדי לשמור על רמת הכושר.

שימור: עומס האימונים הנוכחי שלך מספיק כדי לשמור על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה לגוון את האימונים או להגדיל את כמות האימונים.

התאוששות: עומס האימונים הקל יותר מאפשר לגוף שלך להתאושש. ההתאוששות חיונית במהלך פרקי זמן ארוכים של אימונים קשים. תוכל לחזור לעומס אימונים גבוה יותר כאשר תרגיש שאתה מוכן לכך.

לא יעיל: עומס האימונים שלך הוא ברמה טובה, אך רמת הכושר שלך נמצאת בירידה. ייתכן שגופך מתקשה להתאושש, כך שחשוב לשים לב לכל היבטי הבריאות, כולל מתח, תזונה ומנוחה.

ירידה ברמה: ירידה ברמה מתרחשת כאשר היקף האימונים שלך יורד בצורה משמעותית במשך שבוע או יותר, ויש לכך השפעה על רמת הכושר. כדי להשתפר, נסה להגדיל את עומס האימונים.

מאמץ רב מדי: עומס האימונים שלך גבוה מאוד וגורם יותר נזק מתועלת. הגוף שלך זקוק למנוחה. הוסף ללוח הזמנים שלך אימונים קלים יותר כדי לתת לעצמך זמן להתאושש.

לא נקבע מצב: להתקן דרושה היסטוריית אימונים של שבוע או שבועיים, כולל פעילויות עם תוצאות VO2 מרבי מריצה או מרכיבה על אופניים, כדי לקבוע את מצב האימונים.

עצות לקבלת מצב האימונים

התכונה 'מצב האימונים' תלויה בהערכות מעודכנות של רמת הכושר שלך, כולל שתי מדידות לפחות של VO2 מרבי לשבוע. הערכת ה-VO2 המרבי שלך מתעדכנת לאחר רכיבות או ריצות בחוץ עם עצימות שבמהלכן הדופק שלך מגיע ל-70% מהדופק המקסימלי שלך במשך כמה דקות. פעילויות ריצה בחוץ וריצה בשביל לא יוצרות הערכת VO2 מרבי כדי לשמור על דיוק המגמה של רמת הכושר שלך.

כדי להפיק את המרב מתכונת מצב האימונים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- רכב או רוץ בחוץ לפחות פעמיים בשבוע עם מד כוח והשג דופק הגבוה מ-70% מהדופק המרבי שלך במשך 10 דקות לפחות.

  לאחר שימוש בהתקן במשך שבוע, מצב האימונים צריך להיות זמין.
- תעד את כל פעילויות הכושר שלך באמצעות ההתקן, או הפעל את התכונה Physio TrueUp המאפשרת להתקן שלך ללמוד על הביצועים שלך (*סנכרון פעילויות ומדידות ביצועים*, עמוד 17).

התאקלמות לביצועים בחום וגובה

גורמים סביבתיים כגון טמפרטורה גבוהה וגובה משפיעים על האימונים ועל הביצועים שלך. לדוגמה, אימונים בגובה רב יכולים לשפר את רמת הכושר, אך עשויה להיות ירידה זמנית ב-VO2 המרבי כשנמצאים בגובה רב. התקן tactix Delta מספק התראות על התאקלמות ותיקונים לערכי VO2 מרבי משוערים ולמצב האימונים כאשר הטמפרטורה גבוהה מ- 22ºC (72ºF) וכאשר הגובה הוא מעל 800 מטרים (2625 רגל). תוכל לעקוב אחר ההתאקלמות שלך לחום ולגובה בווידג'ט של מצב האימונים.

הערה: תכונת ההתאקלמות לחום זמינה רק בפעילויות עם GPS ודורשת נתונים על מזג האוויר מהטלפון החכם המחובר. התאקלמות מלאה דורשת מינימום 4 ימים של אימונים.

עומס אימון

עומס אימון הוא מדידה של כמות האימונים שלך במשך שבעת הימים האחרונים. זהו הסכום של מדידות צריכת חמצן מוגברת לאחר פעילות גופנית (EPOC) עבור שבעת הימים האחרונים. המד מציין האם העומס הנוכחי שלך נמוך, גבוה או עומד בטווח האופטימלי לשימור או שיפור רמת הכושר שלך. הטווח האופטימלי נקבע על בסיס רמת הכושר האישית שלך והיסטוריית האימונים שלך. הטווח יותאם לירידות או עליות בעצימות ובזמן האימון.

מיקוד עומס אימונים

כדי למטב את הביצועים ואת השיפור בכושר, האימון צריך להתחלק בין שלוש קטגוריות: פעילות אירובית בעוצמה נמוכה, פעילות אירובית בעוצמה גבוהה ופעילות אנאירובית. מיקוד עומס האימונים מראה לך איך האימון שלך מתפלג בין הקטגוריות ומספק יעדי אימון. מיקוד עומס אימונים דורש לפחות 7 ימים של אימונים כדי לקבוע אם עומס האימונים נמוך, אופטימלי או גבוה. לאחר 4 שבועות של היסטוריית אימונים, יתקבל מידע יעד מפורט יותר עבור הערכת עומס האימונים כדי לעזור לך לאזן את פעילויות האימון.

מתחת ליעדים: עומס האימונים שלך נמוך מהרמה האופטימלית בכל קטגוריות האינטנסיביות. נסה להגביר את משך הזמן של אימונים או את התדירות שלהם.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה כדי לספק איזון ולסייע בהתאוששות עבור פעילות עם אינטנסיביות גבוהה.

מחסור בפעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה: נסה להוסיף יותר פעילויות אירוביות בעוצמה גבוהה כדי לשפר את סף הלקטאט ואת ערך ה-VO2 המרבי שלך.

מחסור בפעילויות אנאירוביות: נסה להוסיף כמה פעילויות אנאירוביות אינטנסיביות כדי לשפר את המהירות ואת היכולת האנאירובית לאורך זמן.

מאוזן: עומס האימונים שלך מאוזן והוא יספק תועלת מכל הבחינות ככל שתמשיך להתאמן.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה נמוכה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה נמוכה. הפעילות מאפשרת לך מקבל בסיס יציב והיא מכינה אותה להוספת אימונים אינטנסיביים יותר.

התמקדות בפעילות אירובית בעוצמה גבוהה: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אירובית בעוצמה גבוהה. פעילויות אלו עוזרות לשפר את סף הלקטאט, את ערך ה-VO2 המרבי ואת הסיבולת.

התמקדות בפעילות אנאירובית: עומס האימונים שלך כולל ברובו פעילות אינטנסיבית. זה מוביל לשיפור מהיר בכושר, אבל צריך להיות מאוזן עם פעילויות אירוביות בעוצמה נמוכה.

מעל היעדים: עומס האימונים שלך גבוה מהמצב האופטימלי ועליך לשקול לצמצם את משך האימונים או את התדירות שלהם.

זמן התאוששות

ניתן להשתמש בהתקן Garmin ביחד עם חיישן דופק בשורש כף היד או חיישן צמוד-חזה תואם כדי לראות בעוד כמה זמן תסיים להתאושש ותהיה מוכן לאימון המאומץ הבא.

הערה: ההמלצה לגבי זמן ההתאוששות משתמשת בהערכת ה-VO2 המרבי שלך, ולעתים נדמה כי המדידות הראשונות אינן מדויקות. דרושה השלמת כמה פעילויות להתקן כדי ללמוד על הביצועים שלך.

זמן ההתאוששות מופיע מיד לאחר הפעילות. המערכת מבצעת ספירה לאחור עד לרגע האופטימלי שבו תוכל להתחיל אימון מאומץ חדש.

הצגת זמן ההתאוששות

כדי לקבל את ההערכה המדויקת ביותר, השלם את תהליך ההגדרה של פרופיל המשתמש (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 21) והגדר את הדופק הגבוה ביותר שלך (*הגדרת תחומי הדופק*, עמוד 22).

1. צא לריצה.
2. לאחר הריצה, בחר **שמור**.

מופיע זמן ההתאוששות. הזמן המרבי הוא 4 ימים.

הערה: מפני השעון, ניתן לבחור UP או DOWN כדי להציג את ווידג'ט מצב האימונים, ולבחור START כדי לגלול בין המדדים על מנת להציג את זמן ההתאוששות.

דופק התאוששות

אם אתה מתאמן עם צמיד חיישן דופק או מד דופק תואם הצמוד לחזה, באפשרותך לבדוק את ערך דופק ההתאוששות שלך לאחר כל פעילות. דופק התאוששות הוא ההפרש בין הדופק באימון לבין הדופק שתי דקות לאחר הפסקת האימון. לדוגמה, לאחר ריצת אימון שגרתית, אתה עוצר את שעון העצר. הדופק שלך הוא 140 פעימות לדקה. כעבור שתי דקות של חוסר פעילות או של מתיחות והרפייה, הדופק שלך הוא 90 פעימות לדקה. דופק ההתאוששות שלך הוא 50 פעימות לדקה (140 פחות 90). מחקרים מסוימים גילו קשר בין דופק ההתאוששות לבין בריאות הלב. נתונים גבוהים יותר מעידים לרוב על לב בריא יותר.

עצה: לקבלת התוצאות הטובות ביותר, עליך להפסיק לנוע למשך שתי דקות בזמן שההתקן מחשב את ערך דופק ההתאוששות שלך. ניתן לשמור את לבטל את הפעילות לאחר שמופיע הערך.

Body Battery™

ההתקן שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Body Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Body Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

באפשרותך לסנכרן את ההתקן שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Body Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים (*טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים*, עמוד 21).

הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של רמת Body Battery בשעות האחרונות.

1. לחץ על **UP** או על **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט ללולאת הווידג'טים שלך (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים*, עמוד 33).

2 לחץ על **START** כדי להציג גרף של רמת ה-Body Battery בשעות האחרונות.

3 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף משולב של Body Battery ורמות המתח שלך.

פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים כתומים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

4 לחץ על **DOWN** כדי להציג את נתוני Body Battery שלך מאז חצות.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- הרמה של מד האנרגיה Body Battery מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן עם חשבון Garmin Connect שלך.
- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את ההתקן במהלך השינה.
- מנוחה ושינה טובה טוענות את מד האנרגיה Body Battery.
- פעילות מאומצת, מתח רב ושינה גרועה עלולים לרוקן את מד האנרגיה Body Battery.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

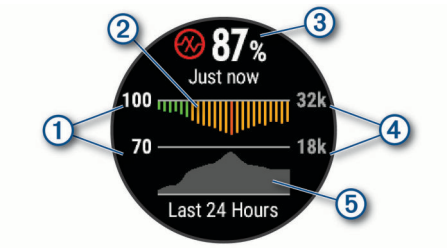
אוקסימטר דופק

ההתקן tactix Delta כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן הפריפריאלית בדם שלך. ידיעת רוויית החמצן יכולה לעזור לך לקבוע כיצד הגוף שלך מסתגל לגבהים גבוהים עבור ספורט אלפיני ומשלחת.

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק' (*קבלת קריאות אוקסימטר דופק*, עמוד 21). ניתן גם להפעיל קריאות לאורך כל היום (*הפעלת קריאות אוקסימטר דופק לאורך כל היום*, עמוד 21). כשאתה נשאר ללא תנועה, המכשיר מנתח את רוויית החמצן ואת הגובה שלך. פרופיל הגובה עוזר לקבוע כיצד קריאות אוקסימטר הדופק שלך משתנות, ביחס לגובה שלך.

בהתקן, קריאת אוקסימטר הדופק שלך מופיעה כאחוזי רוויית חמצן וצבע על-גבי הגרף. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים.

למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.



①	סולם האחוזים של רוויית החמצן.
②	גרף של קריאות רוויית חמצן ממוצעת במשך 24 השעות האחרונות.
③	קריאת רוויית החמצן העדכנית ביותר שלך.
④	סולם הגובה.
⑤	גרף של קריאות הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

ניתן להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני על-ידי הצגת הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'. הווידג'ט מציג את אחוזי רוויית החמצן בדם העדכניים ביותר שלך, גרף של קריאות ממוצעות שעתיות במשך 24 השעות האחרונות וגרף של הגובה שלך במשך 24 השעות האחרונות.

הערה: בפעם הראשונה שאתה מציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק', ההתקן חייב להשיג אותות לוויין כדי לקבוע את הגובה שלך. עליך לצאת החוצה ולהמתין בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט 'אוקסימטר דופק'.

2 לחץ על **START** כדי להציג פרטי ווידג'ט ולהתחיל קריאה של אוקסימטר הדופק.

3 אל תזוז למשך עד 30 שניות.

הערה: אם אתה פעיל מדי כך שהשעון לא יכול לקבל קריאת אוקסימטר דופק, תופיע הודעה במקום אחוזים. לאחר כמה דקות של חוסר פעילות, תוכל לבדוק זאת שוב. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.

4 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף של קריאות אוקסימטר הדופק שלך במשך שבעת הימים האחרונים.

הפעלת קריאות אוקסימטר דופק לאורך כל היום

1 מווידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות** > **מצב אוקסימטר דופק** > **כל היום**.

ההתקן מנתח אוטומטית את רוויית החמצן שלך במשך היום, כאשר אינך בתנועה.

הערה: הפעלת מצב התאקלמות של כל היום מקצרת את חיי הסוללה.

כיבוי קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק

1 מווידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות** > **מצב אוקסימטר דופק** > **כבוי**.

ההתקן מכבה קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק. ההתקן מתחיל בקריאה של אוקסימטר הדופק כשאתה מציג את ווידג'ט אוקסימטר הדופק.

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

אתה יכול להגדיר את ההתקן שימדוד באופן רציף את רוויית החמצן בדם בזמן שאתה ישן.

הערה: תנוחות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO2.

1 מווידג'ט אוקסימטר הדופק, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **אפשרויות** > **מצב אוקסימטר דופק** > **במהלך שינה**.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- אל תזוז בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- לבש את ההתקן מעל עצם פרק כף היד. ההתקן צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את ההתקן בגובה הלב בזמן שההתקן קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- השתמש ברצועת סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת ההתקן.
- הימנע ממריחת קרם נגד שיזוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת להתקן.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב ההתקן.
- שטוף את ההתקן במים מתוקים לאחר כל אימון.

אימון כושר

הגדרת פרופיל המשתמש שלך

ניתן לעדכן את הגדרות המגדר, שנת הלידה, הגובה, המשקל, אזור הדופק ואזור הכוח. ההתקן משתמש במידע הזה כדי לחשב נתוני אימון מדויקים.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פרופיל משתמש**.

3 בחר אפשרות.

יעדי כושר

הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.

- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.

- אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.

אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (*חישובי אזור דופק*, עמוד 22) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.

אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבונים הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

הגדרת תחומי הדופק

ההתקן משתמש בפרטי פרופיל המשתמש שהגדרת בפעם הראשונה כדי לקבוע את הגדרת ברירת המחדל לדופק המרבי. ניתן להגדיר אזורי דופק נפרדים עבור פרופילים של ספורט, כגון ריצה, רכיבה על אופניים ושחייה. לקבלת נתוני קלוריות מדויקים יותר במהלך הפעילות, עליך להגדיר את הדופק המרבי שלך. תוכל גם להגדיר כל דופק מרבי בנפרד ולהזין ידנית את הדופק במנוחה. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פרופיל משתמש** > **דופק**.
3. בחר **דופק מרבי** והזן את הדופק המרבי.

   ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את הדופק המרבי במהלך פעילות (*זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים*, עמוד 17).
4. בחר **דופק בסף לקטאט** > **הזן באופן ידני**, והזן את הדופק בסף הלקטאט.

   ניתן לבצע בדיקה מודרכת כדי לאמוד את סף הלקטאט שלך (*סף לקטאט*, עמוד 18). ניתן להשתמש בתכונה זיהוי אוטומטי כדי לתעד באופן אוטומטי את סף הלקטאט במהלך פעילות (*זיהוי אוטומטי של מדידות ביצועים*, עמוד 17).
5. בחר **דופק במנוחה** והזן את הדופק שלך במנוחה.

   ניתן להשתמש בדופק המנוחה הממוצע שנמדד על-ידי ההתקן שלך, או להגדיר דופק מנוחה מותאם אישית.
6. בחר **אזורים** > **מבוסס על**.
7. בחר אפשרות:
   - בחר **פעימות לדקה** כדי להציג ולערוך את הדופק המרבי בפעימות לדקה.
   - בחר **% מדופק מרבי** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מהדופק המרבי שלך.
   - בחר **% מעתודת דופק** כדי להציג ולערוך את התחומים כאחוז מעתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).
   - בחר **אחוז דופק בסף לקטאט** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מהדופק בסף לקטאט שלך.
8. בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
9. בחר **הוסף דופק לפי ספורט**, ובחר פרופיל ספורט שאליו ברצונך להוסיף אזורי דופק נפרדים (אופציונלי).
10. חזור על השלבים כדי להוסיף אזורי דופק ספורט (אופציונלי).

האפשרות להניח להתקן להגדיר את אזורי הדופק

הגדרות ברירת המחדל מאפשרות להתקן לזהות את הדופק המרבי שלך ולהגדיר את אזורי הדופק שלך כאחוז מהדופק המרבי.

- ודא כי הגדרות פרופיל המשתמש שלך נכונות (*הגדרת פרופיל המשתמש שלך*, עמוד 21).
- רוץ לעתים קרובות עם צמיד חיישן הדופק או עם חיישן הדופק צמוד החזה.
- נסה כמה תוכניות אימון דופק הזמינות בחשבון Garmin Connect שלך.
- הצג את מגמות הדופק ואת משך הזמן באזורים באמצעות חשבון Garmin Connect.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	60%–50%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	70%–60%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	80%–70%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	90%–80%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	100%–90%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

הגדרת אזורי הכוח

הערכים עבור האזורים הם ערכי ברירת מחדל המבוססים על מגדר, משקל ויכולת ממוצעת וייתכן שהם לא יתאימו ליכולות האישיות שלך. אם אתה יודע מה כוח הסף הפונקציונאלי (FTP) שלך, תוכל להזין אותו ולאפשר לתוכנה לחשב באופן אוטומטי את אזורי הכוח שלך. תוכל להתאים את הדופק המרבי באופן ידני בהתקן, או להשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פרופיל משתמש** > **אזורי כוח** > **מבוסס על**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר **וואט** כדי להציג ולערוך את האזורים בערכי ואט.
   - בחר **% FTP** כדי להציג ולערוך את האזורים כאחוז מכוח הסף הפונקציונלי שלך.
4. בחר **FTP** והזן את ערך ה-FTP שלך.
5. בחר טווח, והזן ערך לכל טווח.
6. במידת הצורך, בחר **מינימום** והזן ערך כוח מינימלי.

מעקב אחר פעילויות

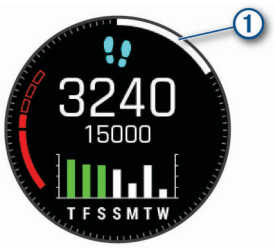
התכונה של 'מעקב אחר פעילות' מתעדת את ספירת הצעדים היומית שלך, את המרחק שגמעת, את מספר הדקות של פעילות עצימה שביצעת, את מספר הקומות שטיפסת, את מספר הקלוריות ששרפת ואת הנתונים הסטטיסטיים של השינה שלך עבור כל יום מתועד. הקלוריות ששרפת כוללות את המטבוליזם הבסיסי נוסף על הקלוריות של הפעילות.

מספר הצעדים שביצעת במהלך היום מופיע בווידג'ט של הצעדים. מספר הצעדים מתעדכן מעת לעת.

לקבלת מידע נוסף על מידת הדיוק של המעקב אחר פעילויות ורמת הכושר, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

יעד אוטומטי

ההתקן שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כאשר תזוז במהלך היום, ההתקן יציג לך את ההתקדמות שלך לקראת היעד היומי ①.



אם אתה בוחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך.

שימוש בהתראת התנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. התראת התנועה מזכירה לך להמשיך לזוז. כעבור שעה של חוסר פעילות, זוז! והסרגל האדום יופיע. קטעים נוספים מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (*הגדרות מערכת*, עמוד 37).

צא להליכה קצרה (לפחות שתי דקות) כדי לאפס את התראת התנועה.

מעקב שינה

בזמן השינה, ההתקן מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת את סך כל שעות השינה, רמות השינה ותנועות במהלך השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנומים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (*שימוש במצב 'נא לא להפריע'*, עמוד 23).

שימוש במעקב שינה אוטומטי

1. לבש את ההתקן במהלך השינה.
2. העלה את נתוני השינה שלך לאתר Garmin Connect (*סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect*, עמוד 12).

ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב 'נא לא להפריע' כדי לכבות את התאורה האחורית, התראות הצליל והתראות הרטט. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. ניתן להפעיל את האפשרות במהלך שינה בהגדרות המערכת כדי להזין באופן אוטומטי מצב 'נא לא להפריע' במהלך שעות השינה הרגילות (*הגדרות מערכת*, עמוד 37).

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1. לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
2. בחר .

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

ההתקן עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). כדי לחתור להשגת היעד השבועי של שעות אינטנסיביות, השתתף בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה למשך 10 דקות ברצף לפחות. ההתקן מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן tactix Delta מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, ההתקן מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.

- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- התאמן למשך 10 דקות ברציפות לפחות ברמת אינטנסיביות מתונה או גבוהה.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את ההתקן במשך כל היום והלילה.

Garmin Move IQ™

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות. להרחבת הפירוט ולשיפור הדיוק, ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן בהתקן.

הגדרות מעקב אחר פעילות

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מעקב פעילות**.

מצב: לכיבוי התכונות של 'מעקב אחר פעילות'.

התראת תזוזה: להצגת הודעה ואת סרגל התנועה בפרצוף השעון הדיגיטלי ומסך הצעדים. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (*הגדרות מערכת*, עמוד 37).

התראות יעד: להפעלה וכיבוי של התראות יעדים, או כיבוי התראות היעדים רק במהלך פעילויות. התראות יעדים מופיעות עבור יעד הצעדים היומי, מספר הקומות היומי, יעד הטיפוס ויעד העצימות השבועית בדקות.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ.

מצב אוקסימטר דופק: הגדרת ההתקן כך שיתעד קריאות אוקסימטר דופק בזמן חוסר פעילות במהלך היום או באופן רציף בזמן השינה.

כיבוי המעקב אחר הפעילות

כאשר אתה מכבה את המעקב אחר פעילות, אין תיעוד של הצעדים, הקומות שטיפסת, דקות האינטנסיביות, מעקב השינה ואירועי Move IQ שלך.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מעקב פעילות** > **מצב** > **כבוי**.

אימונים

ניתן ליצור אימונים מותאמים אישית הכוללים יעדים לכל שלב באימון וכן יעדים לפי נתוני מרחק, זמן וקלוריות שונים. ההתקן כולל כמה אימונים שהוטענו מראש עבור פעילויות מרובות. ניתן ליצור אימונים ולגלות אימונים נוספים באמצעות Garmin Connect או לבחור תוכנית אימונים הכוללת אימונים מובנים ולהעביר אותם להתקן שלך.

ניתן לקבוע מועדי אימונים באמצעות Garmin Connect. ניתן לתכנן אימונים מראש ולשמור אותם בהתקן.

מעקב אחר אימון מ-Garmin Connect

כדי שתוכל להוריד אימון מאתר Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 11).

1. בחר אפשרות:
   - פתח את היישום Garmin Connect.
   - עבור לכתובת connect.garmin.com.
2. בחר **אימון** > **אימונים**.
3. מצא אימון או צור אימון חדש ושמור אותו.
4. בחר או **שלח להתקן**.
5. בצע את ההוראות שעל המסך.

התחלת אימון

ההתקן יכול להדריך אותך לאורך שלבים שונים באימון.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **האימונים שלי**.
5. בחר אימון.

הערה: רק אימונים התואמים לפעילות שנבחרה מופיעים ברשימה.

6. בחר **הצג** כדי להציג רשימה של שלבי האימון (אופציונלי).

עצה: בעת הצגת שלבי האימון, תוכל ללחוץ על START כדי להציג הנפשה של הפעילות הגופנית שנבחרה, אם היא זמינה.

7. בחר **בצע אימון**.
8. לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

לאחר שתתחיל אימון, ההתקן יציג את כל אחד משלבי האימון, הערות בנוגע לשלב (אופציונלי), היעד (אופציונלי) ונתוני האימון העדכניים. לפעילויות כוח, יוגה, אירובי או פילאטיס, תופיע הנפשה עם הנחיות.

אודות יומן האימונים

יומן האימונים בהתקן הוא שלוחה של יומן האימונים או של לוח זמני האימונים שהגדרת ב-Garmin Connect. לאחר שתוסיף כמה אימונים ליומן של Garmin Connect, תוכל לשלוח אותם להתקן. כל האימונים שקבעת ושלחת להתקן מופיעים בווידג'ט היומן. כאשר אתה בוחר יום ביומן, אתה יכול להציג או לבצע את האימון. האימון שקבעת נשאר בהתקן בין אם אתה בוחר לבצע אותו או לדלג עליו. כאשר אתה שולח את האימונים שקבעת מ-Garmin Connect, הם מחליפים את יומן האימונים הקיים.

שימוש בתוכניות האימונים של Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית אימונים מ-Garmin Connect ולהשתמש בה, תצטרך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 11). תצטרך גם לשייך את התקן tactix לטלפון חכם תואם.

1. מהיישום Garmin Connect, בחר או •••.
2. בחר **אימון** > **תוכניות אימונים**.
3. בחר ותזמן תוכנית אימונים.
4. בצע את ההוראות שעל המסך.
5. עיין בתוכנית האימונים בתוך היומן.

Adaptive Training Plans

חשבון Garmin Connect כולל תוכנית אימונים שמתאימה את עצמה וכולל את המאמן Garmin ומיועד ליעדי האימון שלך. לדוגמה, אפשר לענות על כמה שאלות ולמצוא תוכנית שתעזור לך להשלים מרוץ של 5 ק"מ. תוכנית זו מתאימה את עצמה לרמת הכושר הנוכחית, להעדפות האימון ולוח הזמנים ולתאריך המירוץ שלך. כאשר אתה מתחיל תוכנית , הווידג'ט Coach Garmin נוסף ללולאת הווידג'ט במכשיר tactix שלך.

התחלת האימון של היום

לאחר שתשלח תוכנית אימונים של המאמן של Garmin להתקן שלך, הווידג'ט 'המאמן של Garmin' יופיע בלולאת הווידג'ט שלך.

1. מפני השעון, בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט של המאמן של Garmin.

   אם נקבע להיום אימון עבור הפעילות האמורה, ההתקן יציג את שם האימון וינחה אותך להתחיל בו.
2. בחר **START**.
3. בחר **הצג** כדי להציג את שלבי האימון (אופציונלי).
4. בחר **בצע אימון**.
5. בצע את ההוראות שעל המסך.

אימונים במרווחים

ניתן ליצור אימונים במרווחים המבוססים על מרחק או על זמן. ההתקן שומר את האימון במרווחים שנוצר בהתאמה אישית עד שתיצור אימון מרווחים אחר. ניתן להשתמש במרווחים פתוחים לאימונים על המסלול וכאשר אתה רץ למרחק ידוע.

יצירת אימון במרווחים

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **מרווחים** > **ערוך** > **מרווח** > **סוג**.
5. בחר **מרחק**, **שעה** או **פתוח**.

   עצה: באפשרותך ליצור מרווח פתוח על-ידי בחירת האפשרות פתוח.
6. בעת הצורך, בחר **משך**, הזן את ערך המרחק או את ערך מרווח הזמן של האימון ובחר ✓.
7. לחץ על **BACK**.
8. בחר **מנוחה** > **סוג**.
9. בחר **מרחק**, **שעה** או **פתוח**.
10. במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן עבור מרווח המנוחה ובחר ✓.
11. לחץ על **BACK**.
12. בחר באפשרות אחת או יותר:
    - כדי להגדיר את מספר החזרות, בחר **חזרה**.
    - כדי להוסיף חימום פתוח לאימון, בחר **חימום** > **מופעל**.
    - כדי להוסיף שלב פתוח של הרפיה ומתיחות לאימון, בחר **הרפיה** > **מופעל**.

התחלת אימון במרווחים

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **מרווחים** > **בצע אימון**.
5. לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.
6. כאשר האימון במרווחים כולל חימום, לחץ על **LAP** כדי להתחיל את המרווח הראשון.
7. בצע את ההוראות שעל המסך.

לאחר שאתה משלים את כל המרווחים, מופיעה הודעה.

הפסקת אימון במרווחים

- בכל עת, אפשר לבחור **LAP** כדי לעצור את פרק הזמן למנוחה או את האינטרוול הנוכחי, ולעבור לפרק הזמן למנוחה או לאינטרוול הבא.
- לאחר שסיימת את כל האינטרוולים ופרקי הזמן למנוחה, בחר**LAP** כדי לסיים את אימון האינטרוולים ולעבור לשעון עצר שבו תוכל להשתמש להרפיה ולמתיחות.
- בכל עת, בחר **STOP** כדי לעצור את שעון העצר של הפעילות. אפשר להפעיל מחדש את שעון העצר או לסיים את אימון האינטרוולים.

אימון של PacePro

רצים חבים אוהבים ללבוש רצועת קצב במהלך מירוץ כדי להשיג את יעד המרוץ שלהם. התכונה PacePro מאפשרת לך ליצור רצועת קצב מותאמת אישית בהתאם למרחק ולקצב או למרחק ולזמן. תוכל ליצור גם רצועת קצב עבור מסלול ידוע כדי למטב את מאמצי הקצב שלך בהתאם לשינויים בגובה.

תוכל ליצור תוכנית של PacePro באמצעות היישום Garmin Connect. תוכל להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים ואת תרשים הגובה לפני שתרוץ במסלול.

הורדת תוכנית PacePro מ-Garmin Connect

לפני שתוכל להוריד תוכנית של PacePro מ-Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect (*Garmin Connect*, עמוד 11).

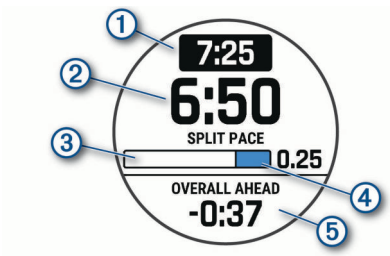
1. בחר אפשרות:
   - פתח את יישום Garmin Connect, ובחר ☰ או •••.
   - עבור לכתובת connect.garmin.com.
2. בחר**אימון** > **אסטרטגיות קצב של PacePro**.
3. בצע את ההוראות שעל המסך כדי ליצור ולשמור תוכנית של PacePro.
4. בחר ⌚ או **שלח להתקן**.

התחלת תוכנית PacePro

לפני שתוכל להתחיל תוכנית של PacePro, עליך להוריד תוכנית מחשבון Garmin Connect שלך.

1. מפרצוף השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות ריצה בחוץ.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **תוכניות PacePro**.
5. בחר תוכנית.

   עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** ולבחור **הצג פיצולים** כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.
6. לחץ על **START** כדי להתחיל את התוכנית.
7. לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.



ההתקן מציג את קצב הפיצול ביעד ①, קצב הפיצול הנוכחי ②, קצב ההתקדמות עבור הפיצול ③, המרחק שנותר בפיצול ④, והזמן הכולל לפני או אחרי קצב היעד שלך ⑤.

עצירת תוכנית PacePro

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **עצור את PacePro** > **כן**.

ההתקן עוצר את התוכנית של PacePro. הטיימר של הפעילות ממשיך לפעול.

יצירת תוכנית PacePro בשעון שלך

לפני שתיצור תוכנית PacePro בשעון שלך, עליך ליצור מסלול (*יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן*, עמוד 27).

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות ריצה בחוץ.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **אימון** > **תוכניות PacePro** > **צור חדש**.
5. בחר מסלול.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **קצב יעד**, והזן את קצב היעד שלך.

- בחר **זמן היעד**, והזן את זמן היעד שלך.

ההתקן מציג ברצועה את הקצב המותאם אישית.

עצה: תוכל ללחוץ על **DOWN** ולבחור **הצג פיצולים** כדי להציג בתצוגה מקדימה את הפיצולים.

7 לחץ על **START** כדי להתחיל תוכנית.

8 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

מקטעים

ניתן לשלוח מקטעי ריצה או רכיבה על אופניים מחשבון Garmin Connect שלך אל ההתקן. לאחר שמקטע נשמר בהתקן, ניתן לתזמן מקטע כדי לנסות לעבור את השיא האישי שלך או של משתתפים אחרים שתיזמנו את המקטע.

הערה: כאשר אתה מוריד מסלול מחשבון Garmin Connect, באפשרותך להוריד את כל המקטעים הזמינים במסלול.

מקטעים של Strava™

אפשר להוריד מקטעי Strava להתקן tactix Delta שלך. עקוב אחר מקטעי Strava כדי להשוות את הנתונים שלך עם הרכיבות הקודמות שלך, של חברים ושל מקצוענים שרכבו באותו המקטע.

כדי להירשם לחברות ב-Strava, עבור לוויג'ט המקטעים בחשבון Garmin Connect שלך. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.strava.com.

המידע במדריך זה תקף הן למקטעי Garmin Connect ולמקטעי Strava.

הצגת פרטי מקטע

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** > **מקטעים**.

5 בחר מקטע.

6 בחר אפשרות:

- בחר **זמן המירוץ** כדי להציג את הזמן ואת המהירות הממוצעת או הקצב הממוצע של המוביל במקטע.
- בחר **מפה** כדי להציג את המקטע על המפה.
- בחר **תרשים גובה** כדי להציג תרשים גובה של המקטע.

תזמון מקטע

מקטעים הם מסלולי מרוץ וירטואליים. באפשרותך לתזמן מקטע, ולאחר מכן להשוות את ביצועיך לפעילויות קודמות, לפעילויות של אחרים, לאנשי קשר בחשבון Garmin Connect או לחברים אחרים בקהילות הרצים או רוכבי האופניים. באפשרותך להעלות את נתוני הפעילויות אל חשבון Garmin Connect כדי להציג את מיקום המקטע שלך.

הערה: אם חשבון Garmin Connect וחשבון Strava שלך מקושרים, הפעילות נשלחת באופן אוטומטי לחשבון Strava כדי לאפשר לך לבדוק את מיקום המקטע.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 צא לריצה או לרכיבה על אופניים.

כשאתה מתקרב למקטע מופיעה הודעה, ולאחר מכן ניתן לתזמן את המקטע.

4 התחל לתזמן את המקטע.

לאחר השלמת המקטע מופיעה הודעה.

הגדרת מקטע להתאמה אוטומטית

ניתן להגדיר את ההתקן כך שהוא יתאים אוטומטית את זמן המרוץ המיועד של מקטע, בהתאם לביצועים שלך במקטע.

הערה: כברירת מחדל, ההגדרה מופעלת עבור כל המקטעים.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** > **מקטעים** > **מאמץ אוטומטי**.

שימוש ב-Virtual Partner®

Virtual Partner שלך הוא כלי לאימונים שמיועד לעזור לך לעמוד ביעדים שלך. באפשרותך לקבוע קצב עבור Virtual Partner ולהשוות אליו את התוצאה שלך.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פעילויות ויישומים**.

3 בחר פעילות.

4 בחר את הגדרות הפעילות.

5 בחר **מסכי נתונים** > **הוסף חדש** > **Virtual Partner**.

6 הזן ערך של קצב או מהירות.

7 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לשנות את מיקום המסך Virtual Partner (אופציונלי).

8 התחל את הפעילות (*התחלת פעילות*, עמוד 3).

9 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל המסך Virtual Partner ולראות מי מוביל.

הגדרת יעד אימון

תכונת יעד הביצועים פועלת בשילוב עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך להתאמן לעמידה ביעדים של מרחק, מרחק וזמן, מרחק וקצב או מרחק ומהירות. במהלך פעילות האימון, ההתקן מציג לך משוב בזמן אמת לגבי הפער שעליך להשלים עד לעמידה ביעד האימונים.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר **אימון** > **הגדר יעד**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **מרחק בלבד** כדי לבחור מרחק מוגדר מראש או להזין מרחק מותאם אישית.
- בחר **מרחק וזמן** כדי לבחור יעד מרחק וזמן.
- בחר **מרחק וקצב** או **מרחק ומהירות** כדי לבחור יעד של מרחק וקצב או מהירות.

מופיע מסך יעד האימון, ומוצג בו זמן הסיום המוערך. זמן הסיום המוערך מבוסס על הביצועים הנוכחיים שלך והזמן הנותר.

6 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

ביטול יעד אימון

1 במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.

2 בחר **בטל יעד** > **כן**.

תזמון בהשוואה לפעילות קודמת

באפשרותך לתזמן את עצמך בהשוואה לפעילות קודמת או לפעילות שהורדת. התכונה הזו עובדת עם התכונה Virtual Partner כדי לאפשר לך לראות את הפרש הזמנים במהלך פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.

2 בחר פעילות.

3 לחץ ממושכות על **MENU**.

4 בחר**אימון** > **התחרה בפעילות**.

5 בחר אפשרות:

- בחר **מההיסטוריה** כדי לבחור פעילות שתועדה קודם לכן מההתקן שלך.
- בחר **פעילויות שהורדו** כדי לבחור פעילות שהורדת מחשבון Garmin Connect.

6 בחר את הפעילות.

מופיע המסך Virtual Partner, המציין את זמן הסיום המוערך.

7 לחץ על **START** כדי להפעיל את שעון העצר של הפעילות.

8 לאחר השלמת הפעילות, לחץ על**STOP**, ובחר **שמור** (שמור).

שיאים אישיים

כאשר אתה משלים פעילות, ההתקן מציג שיאים אישיים חדשים שהגעת אליהם במהלך הפעילות, אם יש כאלה. השיאים האישיים כוללים את הזמן המהיר ביותר שלך בכמה מרחקי מרוץ טיפוסיים ואת הריצה, הרכיבה או השחייה הארוכה ביותר.

הערה: ברכיבה, שיאים אישיים כוללים גם את העלייה התלולה ביותר ואת הכוח הטוב ביותר (דרוש מד כוח).

הצגת שיאים אישיים

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **שיאים**.
3. בחר סוג ספורט.
4. בחר שיא.
5. בחר **הצג שיא**.

שחזור שיא אישי

ניתן להחזיר כל שיא אישי לערך השיא הקודם.

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **שיאים**.
3. בחר סוג ספורט.
4. בחר שיא לשחזור.
5. בחר **הקודם** > **כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת שיא אישי

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **שיאים**.
3. בחר סוג ספורט.
4. בחר שיא למחיקה.
5. בחר **נקה שיא** > **כן**.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

מחיקת כל השיאים האישיים

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **שיאים**.
3. בחר סוג ספורט.
4. בחר **נקה את כל השיאים** > **כן**.

נמחקים השיאים של ספורט זה בלבד.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

שעונים

הגדרת שעון מעורר

ניתן להגדיר מספר התראות.

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **שעונים** > **התראות** > **הוסף התראה**.
3. הזן את שעת ההתראה.

ערוך התראה

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **שעונים** > **התראות** > **ערוך**.
3. בחר התראה.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להדליק או לכבות את ההתראה, בחר **מצב**.
   - כדי לשנות את שעת ההתראה, בחר **שעה**.
   - כדי להגדיר את ההתראה כך שתחזור על עצמה באופן סדיר, בחר **חזרה** ובחר מתי ההתראה תחזור על עצמה.
   - כדי לבחור את הודעת ההתראה, בחר **צלילים**.
   - כדי להדליק או לכבות את התאורה האחורית עם התראה, בחר **תאורה אחורית**.
   - כדי לבחור תיאור עבור ההתראה, בחר **תווית**.
   - כדי למחוק את ההתראה, בחר **מחק**.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

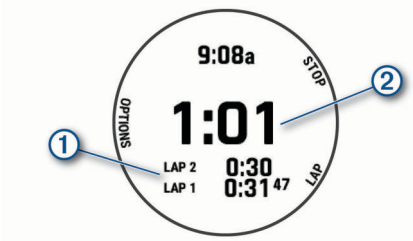
1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **שעונים** > **טיימרים**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להגדיר ולשמור טיימר ספירה בפעם הראשונה, הזן את השעה, לחץ על **MENU** ובחר **שמור טיימר**.
   - כדי להגדיר ולשמור טיימרים נוספים של ספירה, בחר **הוסף טיימר** והזן את השעה.
   - כדי להגדיר טיימר ספירה בלי לשמור אותו, בחר **טיימר מהיר** והזן את השעה.
4. במידת הצורך לחץ על **MENU**, בחר אפשרות:
   - בחר **שעה** כדי לשנות את השעה.
   - בחר **הפעל מחדש** > **מופעל** כדי להפעיל את הטיימר מחדש באופן אוטומטי לאחר שתוקפו פג.
   - בחר **צלילים** ולאחר מכן בחר סוג התראה.
5. לחץ על **START** Press כדי להפעיל את הטיימר.

מחיקה של טיימר

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **שעונים** > **טיימרים** > **ערוך**.
3. בחר טיימר.
4. בחר **מחק**.

שימוש בשעון העצר

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **שעונים** > **שעון עצר**.
3. לחץ על **START** כדי להפעיל את הטיימר.
4. לחץ על **LAP** כדי להפעיל מחדש את הטיימר של ההקפה ①.



הזמן הכולל של שעון העצר ② ממשיך להתקדם.

5. לחץ על **STOP** כדי לעצור את שני הטיימרים.
6. בחר אפשרות:
   - כדי לאפס את שני הטיימרים, לחץ על **DOWN**.
   - כדי לשמור את הזמנים שבשעון העצר כפעילות, לחץ על **MENU** ובחר **שמור פעילות**.
   - כדי לאפס את הטיימרים ולצאת משעון העצר, לחץ על **MENU** ובחר **בוצע**.
   - כדי לסקור את הטיימרים של ההקפה, בחר **MENU** ובחר **סקירה**.

   הערה: האפשרות **סקירה** מופיעה רק אם אירעו הקפות מרובות.
   - כדי לחזור לפני השעון בלי לאפס את הטיימרים, לחץ על **MENU** ובחר **עבור אל פרצוף שעון**.
   - כדי להפעיל או להשבית תיעוד הקפות, לחץ על **MENU** ובחר **מקש הקפה**.

הוספת אזורי זמן חלופיים

באפשרותך להציג את השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים דרך הווידג'ט 'אזורי זמן חלופיים'. באפשרותך להוסיף עד ארבעה אזורי זמן חלופיים.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את הווידג'ט 'אזורי זמן חלופיים' ללולאת הווידג'טים (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים*, עמוד 33).

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים** > **הוסף אזור זמן חלופי**.

3 בחר אזור זמן.
4 במידת הצורך, תן שם חדש לאזור.

עריכה של אזור זמן חלופי

1 מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2 בחר **שעונים** > **אזורי זמן חלופיים** > **ערוך**.
3 בחר אזור זמן.
4 בחר אפשרות:
- כדי להזין שם מותאם אישית עבור אזור הזמן, בחר **שנה את שם האזור**.
- כדי לשנות את אזור הזמן, בחר **שנה אזור**.
- כדי לשנות את המיקום של אזור הזמן בווידג'ט, בחר **סדר מחדש אזור**.
- כדי למחוק את אזור הזמן, בחר **מחק אזור**.

ניווט

שמירת המיקום שלך

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך כדי לנווט אליו בחזרה במועד מאוחר יותר.

הערה: ניתן להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (*התאמה אישית של תפריט הפקדים*, עמוד 34).

1 לחץ לחיצה ארוכה על **LIGHT**.
2 בחר .
3 בצע את ההוראות שעל המסך.

שמירת מיקום של רשת כפולה

ניתן לשמור את המיקום הנוכחי שלך באמצעות קואורדינטות רשת כפולה כדי לנווט חזרה לאותו המיקום מאוחר יותר.

1 מכל מסך שהוא, לחץ לחיצה ארוכה על **START**.
2 בחר **START**.
3 במידת הצורך, בחר **DOWN** כדי לערוך את המידע על המיקום.

עריכת המיקומים השמורים שלך

ניתן למחוק מיקום שמור או לערוך את השם של המיקום, הגובה ופרטי המיקום.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר **פעילות ניווט** > **מיקומים שמורים**.
3 בחר מיקום שמור.
4 בחר אפשרות כדי לערוך את המיקום.

תכנון ציון דרך

ניתן ליצור מיקום חדש על-ידי תכנון המרחק והכיוון מהמיקום הנוכחי שלך למיקום חדש.

הערה: ייתכן שתצטרך להוסיף את היישום תכנון נ"צ לרשימת הפעילות והיישומים.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר **תכנון נ"צ**.
3 לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להגדיר את הכיוון.
4 לחץ על **START**.
5 לחץ על **DOWN** כדי לבחור יחידת מידה.
6 לחץ על **UP** להזנת המרחק.
7 לחץ על **START** כדי לשמור.

תכנון ציון הדרך נשמר בשם המוגדר כברירת מחדל.

ניווט אל יעד

ניתן להשתמש בהתקן כדי לנווט ליעד או להתקדם במסלול.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר פעילות.
3 לחץ ממושכות על **MENU**.
4 בחר **ניווט**.
5 בחר קטגוריה.
6 פעל בהתאם להנחיות שעל המסך כדי לבחור יעד.
7 בחר **קדימה**.

מופיע מידע אודות הניווט.

8 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

ניווט אל נקודת עניין

אם נתוני המפה המותקנים בהתקן שלך כוללים נקודות עניין, באפשרותך לנווט אליהן.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר פעילות.
3 לחץ ממושכות על **MENU**.
4 בחר **ניווט** > **נקודות עניין**, ובחר קטגוריה.

מופיעה רשימת נקודות עניין בקרבת המיקום הנוכחי שלך.

5 במידת הצורך, בחר באפשרות:
- כדי לחפש בקרבת מיקום אחר, בחר **חפש קרוב**, ובחר מיקום.
- כדי חפש נקודת עניין לפי שם, בחר **איית חיפוש**, הזן שם, בחר **חפש קרוב**, ובחר מיקום.

6 בחר נקודת עניין מתוצאות החיפוש.
7 בחר **קדימה**.

מופיע מידע אודות הניווט.

8 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

נקודות עניין

נקודת עניין היא מקום שעשוי להיות שימושי או מעניין עבורך. נקודות עניין מאורגנות לפי קטגוריות והן יכולות לכלול יעדי נסיעה נפוצים כגון תחנות דלק, מסעדות, בתי מלון ומקומות בילוי.

יצירת מסלול ושימוש במסלול באמצעות ההתקן

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר פעילות.
3 לחץ ממושכות על **MENU**.
4 בחר **ניווט** > **מסלולים** > **צור חדש**.
5 הזן שם עבור המסלול, ובחר ✓.
6 בחר **הוסף מיקום**.
7 בחר אפשרות.
8 במידת הצורך, חזור על שלבים 6 ו-7.
9 בחר **בוצע** > **צא למסלול**.

מופיע מידע אודות הניווט.

10 לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

יצירת מסלול הלוך ושוב

ההתקן יכול ליצור מסלול הלוך ושוב בהתבסס על מרחק וכיוון ניווט שצוינו.

1 מפני השעון, לחץ על **START**.
2 בחר **ריצה** או **אופניים**.
3 לחץ ממושכות על **MENU**.
4 בחר **ניווט** > **מסלול הלוך ושוב**.
5 הזן את המרחק הכולל עבור המסלול.
6 בחר כותרת כיוון.

ההתקן יוצר עד שלושה מסלולים. תוכל ללחוץ על **DOWN** כדי להציג את המסלולים.

7 לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
8 בחר אפשרות:
- כדי להתחיל בניווט, בחר **קדימה**.
- כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
- כדי להציג רשימת פניות במסלול, בחר **הוראות מפורטות**.

- כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
- כדי לשמור את המסלול, בחר **שמור**.
- כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.

הצגה או עריכה של פרטי מסלול

באפשרותך להציג או לערוך את פרטי המסלול לפני שתנווט בו.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **ניווט** > **מסלולים**.
5. לחץ על **START** כדי לבחור מסלול.
6. בחר אפשרות:
   - כדי להתחיל בניווט, בחר **צא למסלול**.
   - כדי להציג את המסלול במפה ולהזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **מפה**.
   - כדי לעשות את המסלול מהסוף להתחלה, בחר **עשה את המסלול מהסוף להתחלה**.
   - כדי להציג תרשים גובה של המסלול, בחר **תרשים גובה**.
   - כדי לשנות את שם המסלול, בחר **שם**.
   - כדי לערוך את נתיב המסלול, בחר **ערוך**.
   - כדי להציג רשימת עליות במסלול, בחר **הצג טיפוסים**.
   - כדי למחוק את המסלול, בחר **מחק**.

שימוש ב-ClimbPro

התכונה ClimbPro עוזרת לך לנהל את המאמצים שלך לקראת עליות קרובות במסלול. לפני הפעילות ניתן להציג פרטים לגבי עליות, כולל מתי הן מתרחשות, שיפוע ממוצע וסה"כ עלייה. קטגוריות העלייה מבוססות על אורך ושיפוע ומוצגות באמצעות צבעים.

1. הפעל את התכונה ClimbPro עבור הפעילות (*הגדרות של פעילויות ושל יישומים*, עמוד 30).
2. עיין בעליות ובפרטי המסלול של המסלול (*הצגה או עריכה של פרטי מסלול*, עמוד 28).
3. התחל לעקוב אחרי מסלול שמור (*ניווט אל יעד*, עמוד 27).

בתחילת העלייה, המסך ClimbPro מופיע באופן אוטומטי.

סימון והתחלת ניווט למיקום 'אדם במים'

ניתן לשמור מיקום 'אדם במים' (MOB) ולהתחיל באופן אוטומטי את הניווט בחזרה אליו.

עצה: ניתן להתאים אישית את פונקציית ההחזקה של המקשים כדי לגשת לפונקציית ה-MOB (*התאמה אישית של מקשי הקיצור*, עמוד 38).

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **ניווט** > **'אדם במים' אחרון**.

מופיע מידע אודות הניווט.

ניווט באמצעות 'הבחן והתקדם'

באפשרותך לכוון את ההתקן לעצם במרחק, כגון מגדל מים, להינעל בכיוון ולאחר מכן לנווט אל העצם.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **ניווט** > **הבחן והתקדם**.
5. כוון את החלק העליון של השעון לעבר אובייקט כלשהו, ולחץ על **START**.

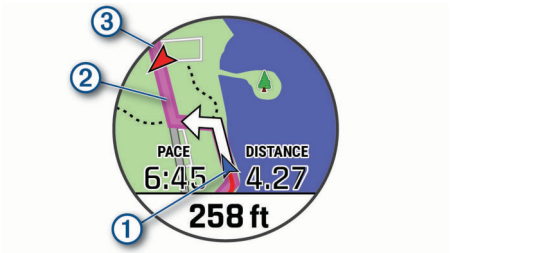
מופיע מידע אודות הניווט.

6. לחץ על **START** כדי להתחיל בניווט.

ניווט לנקודת ההתחלה שלך במהלך פעילות

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות הנוכחית, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1. במהלך פעילות, לחץ על **STOP**.
2. בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
   - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
   - אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
   - אם אינך משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.



המיקום הנוכחי שלך ①, המסלול שעליך להתקדם בו ② והיעד שלך ③ מופיעים על-גבי המפה.

הצגת הוראות מסלולים

תוכל להציג רשימת הוראות מפורטות למסלול שלך.

1. בעת ניווט במסלול, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **הוראות מפורטות**.

תופיע רשימת הוראות מפורטות.

3. לחץ על **DOWN** כדי להציג הוראות נוספות.

ניווט אל נקודת ההתחלה של פעילות שמורה

באפשרותך לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של פעילות שמורה, בקו ישר או לאורך המסלול שבו השתמשת. התכונה הזו זמינה רק עבור פעילויות שבהן נעשה שימוש ב-GPS.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר פעילות.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **ניווט** > **פעילויות**.
5. בחר פעילות.
6. בחר **חזור להתחלה** ובחר אפשרות:
   - כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות לאורך המסלול שבו השתמשת, בחר **TracBack**.
   - אם אין לך מפה נתמכת, או אם אתה משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בקו ישר.
   - אם אינך משתמש בניתוב ישיר, בחר **מסלול** כדי לנווט בחזרה לנקודת ההתחלה של הפעילות בעזרת הנחיות מפורטות.

הוראות מפורטות מסייעות לך לנווט אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך אם יש לך מפה נתמכת או אם אתה משתמש בניתוב ישיר. מופיע קו על המפה מהמיקום הנוכחי שלך אל נקודת ההתחלה של הפעילות השמורה האחרונה שלך אם אינך משתמש בניתוב ישיר.

הערה: באפשרותך להתחיל את הטיימר כדי למנוע פסק זמן של ההתקן ומעבר למצב שעון.

7. לחץ על **DOWN** כדי להציג את המצפן (אופציונלי).

החץ מצביע אל עבר נקודת ההתחלה שלך.

עצירת הניווט

1. במהלך פעילות, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **עצור ניווט**.

מפה

ההתקן שלך מגיע עם מפות טעונות מראש, ויכול להציג מספר סוגים של נתוני מפה של Garmin, כולל קווי מתאר טופוגרפיים, נקודות עניין בקרבת מקום, מפות של אתרי סקי ומסלולי גולף.

כדי לרכוש נתוני מפה נוספים ולהציג מידע על תאימות, עבור אל garmin.com/maps.

▲ מייצג את המיקום שלך במפה. כאשר אתה מנווט אל יעד, הנתיב שלך מסומן באמצעות קו במפה.

הצגת המפה

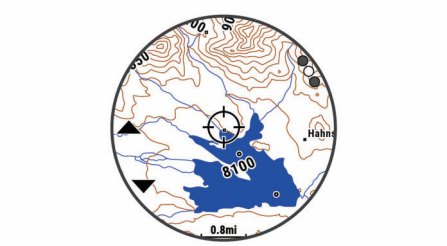
1. התחל פעילות בחוץ.
2. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לגלול אל מסך המפה.
3. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU** ובחר אפשרות:
   - כדי להזיז את המפה או לשנות את גודל המפה, בחר **פנור'/זום**.
     עצה: באפשרותך ללחוץ על **START** כדי לעבור בין הזזה למעלה ולמטה, הזזה ימינה ושמאלה או שינוי גודל תצוגה. באפשרותך ללחוץ לחיצה ממושכת על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.
   - כדי לראות נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום, בחר **בקרבתי**.

שמירה או ניווט אל מיקום במפה

באפשרותך לבחור כל מיקום במפה. באפשרותך לשמור את המיקום או להתחיל לנווט אליו.

1. מהמפה, לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פנור'/זום**.

פקדים וכוונות צלב מופיעים במפה.



3. הזז ושנה את גודל המפה כדי למרכז את המיקום בכוונת הצלב.
4. לחץ ממושכות על **START** כדי לבחור בנקודה המצוינת על-ידי כוונות הצלב.
5. במידת הצורך, בחר נקודת עניין בקרבת מקום.
6. בחר אפשרות:
   - כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
   - כדי לשמור את המיקום, בחר **שמור מיקום**.
   - כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

ניווט באמצעות התכונה 'בקרבתי'

באפשרותך להשתמש בתכונה 'בקרבתי' כדי לנווט אל נקודות עניין ונקודות ציון בקרבת מקום.

הערה: נתוני המפה המותקנים בהתקן שלך מוכרחים לכלול נקודות עניין כדי לנווט אליהן.

1. מהמפה, לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **בקרבתי**.

סמלים המציינים נקודות עניין ונקודות ציון שמופיעות במפה.

3. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להדגיש חלק מהמפה.
4. לחץ על **STOP**.

רשימת נקודות עניין ונקודות ציון בחלק המפה המודגש שמופיע.

5. בחר מיקום.
6. בחר אפשרות:
   - כדי לנווט למיקום שנבחר, בחר **קדימה**.
   - להצגת המיקום על המפה, בחר **מפה**.
   - כדי לשמור את המיקום, בחר **שמור מיקום**.
   - כדי להציג מידע על המיקום, בחר **סקירה**.

שינוי ערכת הנושא של המפה

ניתן לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להציג נתוני מפה ממוטבים עבור סוג הפעילות שלך. לדוגמה, ערכות נושא של מפה בניגודיות גבוהה מספקות נירואות טובה יותר בסביבות מאתגרות, וערכות נושא של מפה שהנן ספציפיות לפעילות מציגות את נתוני המפה החשובים ביותר במבט מהיר.

1. התחל פעילות בחוץ.
2. לחץ ממושכות על **MENU**.
3. בחר את הגדרות הפעילות.
4. בחר **מפה** > **ערכת נושא של מפה**.
5. בחר אפשרות.

מצפן

להתקן יש מצפן בעל שלושה צירים עם כיול אוטומטי. התכונות והמראה של המצפן משתנים בהתאם לפעילות, בהתאם למצב ההפעלה של ה-GPS ובזמן ניווט ליעד מסוים. ניתן לשנות את הגדרות המצפן באופן ידני (*הגדרות מצפן*, עמוד 35). כדי לפתוח במהירות את הגדרות המצפן, ניתן לבחור START בווידג'ט של המצפן.

הגדרת כיוון המצפן

1. מהווידג'ט של המצפן, לחץ על **START**.
2. בחר **נעל כיוון**.
3. כוון את החלק העליון של השעון אל הכיוון ולחץ על **START**.

כאשר אתה סוטה מהכיוון, המצפן מציג את הכיוון ביחס לכיוון ולמעלות של הסטייה.

מד גובה וברומטר

ההתקן מכיל מד גובה וברומטר פנימיים. ההתקן אוסף נתוני גובה ולחץ באופן רציף, גם במצב של צריכת אנרגיה מועטה. מד הגובה מציג את הגובה המשוער על סמך השינויים בלחץ. הברומטר מציג נתוני לחץ סביבה על סמך הגובה הקבוע שבו מד הגובה כויל לאחרונה (*הגדרות מד גובה*, עמוד 35). ניתן ללחוץ על START מהווידג'טים של מד הגובה או הברומטר כדי לפתוח במהירות את ההגדרות של מד הגובה או הברומטר

היסטוריה

ההיסטוריה כוללת נתוני זמן, מרחק, קלוריות, קצב או מהירות ממוצעים, הקפות ונתונים אופציונליים של חיישן .

הערה: כאשר זיכרון המכשיר מתמלא, הנתונים הישנים ביותר נמחקים ובמקומם נשמרים חדשים.

שימוש בהיסטוריה

ההיסטוריה מכילה פעילויות קודמות ששמרת בהתקן.

להתקן יש וידג'ט היסטוריה שמספק גישה מהירה לנתוני הפעילויות שלך (*וידג'טים*, עמוד 33).

1. בפרצוף השעון, לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **פעילויות**.
3. בחר פעילות.
4. בחר אפשרות:
   - כדי להציג מידע נוסף על הפעילות, בחר **כל הנת' הסט'**.
   - כדי לצפות בהשפעה של הפעילות על הכושר האירובי ואנאירובי שלך, בחר **השפעת האימון** (*מידע על Training Effect*, עמוד 18).
   - כדי להציג את משך הזמן בכל אזור דופק, בחר **דופק** (*הצגת משך הזמן בכל אזור דופק*, עמוד 30).
   - כדי לבחור הקפה ולהציג מידע נוסף על כל אחת, בחר **הקפות**.
   - כדי לבחור סדרות אימונים ולהציג מידע נוסף על כל סדרה, בחר **סטים**.
   - כדי להציג את הפעילות על מפה, בחר **מפה**.
   - כדי להציג תרשים גובה של הפעילות, בחר **תרשים גובה**.
   - כדי למחוק את הפעילות שנבחרה, בחר **מחק**.

היסטוריית ספורט משולב

ההתקן מאחסן את הסיכום הכולל של הספורט המשולב עבור הפעילות, לרבות המרחק הכולל, הזמן, הקלוריות ונתוני אביזר אופציונליים. ההתקן גם מפריד את נתוני הפעילות עבור כל מקטע ספורט ומעבר כדי שתוכל להשוות פעילויות אימונים דומות ולעקוב אחר מהירות התנועה בין המעברים. היסטוריית המעברים כוללת מרחק, זמן, מהירות ממוצעת וקלוריות.

הצגת משך הזמן בכל אזור דופק

בדיקת משך הזמן בכל אזור דופק יכולה לעזור לך להתאים את דרגת האינטנסיביות של האימון.

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **פעילויות**.
3. בחר פעילות.
4. בחר **דופק**.

הצגת סיכומי נתונים כוללים

ניתן להציג את נתוני המרחק והזמן המצטברים שנשמרו בהתקן.

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **סה"כ**.
3. במידת הצורך, בחר פעילות.
4. בחר אפשרות להציג סיכומי נתונים לפי שבוע או לפי חודש.

שימוש במד-הרוחק

מד הרוחק מתעד באופן אוטומטי את המרחק הכולל שעברת, השינוי בגובה והזמן שהשקעת בפעילויות.

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **סה"כ** > **מד מרחק**.
3. בחר **UP** או **DOWN** כדי להציג את המדדים הכוללים של מד-הרוחק.

מחיקת היסטוריה

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **היסטוריה** > **אפשרויות**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר **מחק כל הפעילויות** כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה.
   - בחר **איפוס סה"כים** כדי למחוק את כל ערכי המרחק והזמן הכוללים.

הערה: פעילויות שנשמרו אינן נמחקות.

התאמה אישית של ההתקן

הגדרות של פעילויות ושל יישומים

הגדרות אלה מאפשרות לך להתאים אישית כל יישום פעילויות טעון מראש בהתאם לצרכיך. לדוגמה, באפשרותך להתאים אישית את דפי הנתונים ולאפשר התראות ותכונות של תרגולים. לא כל ההגדרות זמינות עבור כל סוגי הפעילויות.

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות.

מרחק בתלת-ממד: חישוב המרחק שגמעת באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע.

מהירות בתלת-ממד: חישוב המהירות שלך באמצעות שינוי הגובה שלך והתנועה האופקית על-פני הקרקע (*מהירות ומרחק בתלת-ממד*, עמוד 32).

צבע הדגשה: להגדרת צבע ההדגש של כל פעילות כדי לעזור לך לזהות איזו פעילות פעילה כרגע.

התראות: הגדרת התראות אימונים או ניווט עבור הפעילות.

טיפוס אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי באמצעות מד הגובה המובנה.

Auto Lap: להגדרת האפשרויות עבור התכונה Auto Lap® (*Auto Lap*, עמוד 32).

Auto Pause: ההתקן מפסיק לתעד נתונים כאשר אתה מפסיק לנוע או יורד אל מתחת למהירות מוגדרת (*הפעלת Auto Pause*, עמוד 32).

מנוחה אוטומטית: מאפשר להתקן לזהות אוטומטית מתי אתה נח במהלך שחייה בבריכה וליצור מרווח מנוחה.

סבב אוטומטי: מאפשר להתקן לזהות גלישות סקי באופן אוטומטי באמצעות מד ההאצה המובנה.

גלילה אוטומטית: ההגדרה הזו מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילויות כאשר הטיימר פועל (*שימוש בגלילה אוטומטית*, עמוד 32).

הגדרה אוטומטית: ההגדרה מאפשרת להתקן להתחיל ולהפסיק סדרות אימונים באופן אוטומטי במהלך פעילות אימון כוח.

צבע רקע: להגדרת צבע הרקע של כל פעילות לשחור או לבן.

מספרים גדולים: לשינוי גודל המספרים במסך המידע של גומות הגולף.

ClimbPro: להצגת מסכי תכנון וניטור טיפוס בזמן הניווט.

הודעת מועדון: להצגת הנחיה שמאפשרת לך להזין את סוג המחבט שבו השתמשת לאחר כל חבטה בזמן משחק גולף.

ספירה לאחור: ההגדרה הזו מפעילה טיימר של ספירה לאחור עבור מרווחי שחייה בבריכה.

מסכי נתונים: ההגדרה הזו מאפשרת לך להתאים אישית מסכי נתונים ולהוסיף מסכי נתונים חדשים לפעילות (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 31).

מרחק הנהג: הגדרת המרחק הממוצע שהכדור גומע בחבטת הפתיחה במשחק גולף.

ערוך משקל: מאפשר לך להוסיף את המשקל המתאים לאימון, שהוגדר במהלך אימון כוח או פעילות אירובית.

מרחק לגולף: להגדרת יחידת המידה ששימשה אותך בזמן משחק גולף.

GPS: להגדרת המצב עבור אנטנת ה-GPS (*שינוי הגדרת GPS*, עמוד 32).

ניקוד תקן: להפעלת ניקוד הנדיקאפ בזמן משחק גולף. האפשרות תקן מקומי מאפשרת לך להזין את מספר החבטות שיש להחסיר מהניקוד הכולל שלך. האפשרות מדד/שיפוע מאפשרת לך להזין את ההנדיקאפ שלך ואת דירוג שיפוע המסלול כדי שהמכשיר יוכל לחשב את ההנדיקאפ שלך במסלול. כשאתה מפעיל אחת מאפשרויות ניקוד ההנדיקאפ, אתה יכול להתאים את ערך ההנדיקאפ.

מקש הקפה: מאפשר לך לתעד הקפה או מנוחה במהלך הפעילות.

נעל מקשים: לנעילת המפתחות במהלך פעילויות ספורט מגוונות כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים.

מפה: להגדרת העדפות התצוגה עבור מסך נתוני המפה עבור הפעילות (*הגדרות מפת פעילות*, עמוד 31).

מטרונום: השמעת צלילים בקצב קבוע, כדי לעזור לך לשפר את הביצועים על-ידי אימון בקצב מהיר יותר, איטי יותר או עקבי יותר (*שימוש במטרונום*, עמוד 4).

PlaysLike: מפעיל את תכונת המרחק "plays like" במהלך משחק גולף, אשר מסביר את שינויי הגובה במסלול על-ידי הצגת המרחק המותאם לירוק (*הצגת מרחק PlaysLike*, עמוד 8).

גודל בריכה: להגדרת אורך הבריכה עבור שחייה בבריכה.

מצב הפעלה: הגדרת מצב הכוח בברירת מחדל עבור הפעילות.

זמן קצוב לחיסכון באנרגיה: הגדרת אפשרויות הזמן הקצוב של החיסכון באנרגיה עבור הפעילות (*הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה*, עמוד 33).

תעט פעילות: הפעלת הקלטות פעילות של קובצי FIT לפעילויות גולף. מידע על כושר בהקלטות של קובצי FIT המותאם אל Garmin Connect.

רישום מרווח: הגדרת התדירות לתיעוד נקודות מעקב במהלך משלחת (*שינוי מרווח התיעוד של נקודת המעקב*, עמוד 8).

תיעוד לאחר השקיעה: הגדרת ההתקן לתיעוד נקודות מעקב לאחר השקיעה במהלך משלחת.

שינוי שם: להגדרת שם הפעילות.

חזרה: להפעלת האפשרות חזרה עבור פעילויות ספורט מגוונות. לדוגמה, באפשרותך להשתמש באפשרות זו עבור פעילויות שכוללות מעברים מרובים, כגון שחייה וריצה.

שחזר ברירות מחדל: לאיפוס הגדרות הפעילות.

ניתוב: להגדרת ההעדפות עבור חישוב מסלולים עבור הפעילות (*הגדרות ניתוב*, עמוד 32).

ניקוד: להפעלה או השבתה של תיעוד נקודות באופן אוטומטי כשאתה מתחיל סבב גולף. האפשרות שאל תמיד מופיעה בתחילת סבב.

שיטת ניקוד: לקביעת שיטת הניקוד למשחק חבטות או ניקוד משחק בשיטת Stableford בזמן משחק גולף.

התראות מקטע: הפעלה או השבתה של ההנחיות המתריעות על התקרבות למקטעים.

מעקב סטטיס': להפעלת מעקב סטטיסטיקה בזמן משחק גולף.

זיהוי תנועה: ההגדרה הזו מפעילה את זיהוי התנועות עבור שחייה בבריכה.

שינוי ספורט אוט' של שחייה וריצה: מאפשר לך לבצע מעבר אוטומטי בין החלק של השחייה לחלק של הריצה בפעילות ספורט מגוונת של שחייה וריצה.

מצב טורניר: להשבתת תכונות שאינן מותרות במהלך טורנירים מאושרים.

מעברים: להפעלת מעברים עבור פעילויות ספורט מגוונות.

התראות רטט: מאפשר התראות שמודיעות לך על שאיפות ונשיפות במהלך פעילויות לאימון נשימות.

סרטוני אימון: מאפשר הנפשות באימון עם הדרכות לפעילות כוח, אירובית, יוגה או פילאטיס. הנפשות זמינות עבור אימונים שהותקנו מראש או אימונים שהורדו מ-Garmin Connect.

התאמה אישית של מסכי הנתונים

ניתן להציג, להסתיר ולשנות את הפריסה והתוכן של מסכי הנתונים עבור כל פעילות.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **מסכי נתונים**.
6. בחר מסך נתונים שברצונך להתאים אישית.
7. בחר אפשרות:
   - בחר **פריסה** כדי להתאים את מספר שדות הנתונים במסך הנתונים.
   - בחר שדה כדי לשנות את הנתונים המופיעים בשדה.
   - בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של מסך הנתונים בלולאה.
   - בחר **הסר** כדי להסיר את מסך הנתונים מהלולאה.
8. במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף מסך נתונים ללולאה.

   באפשרותך להוסיף מסך נתונים מותאם אישית, או לבחור את אחד ממסכי הנתונים שהוגדרו מראש.

הוספת מפה לפעילות

ניתן להוסיף את המפה ללולאת מסכי הנתונים של פעילות.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **מסכי נתונים** > **הוסף חדש** > **מפה**.

התראות

אפשר להגדיר התראות עבור כל פעילות. הדבר יכול לך לעזור לך להתאמן ולהתקדם לעבר יעדים מוגדרים, להעלות את המודעות שלך לסביבה ולנווט לעבר היעד שלך. חלק מההתראות זמינות לפעילויות מסוימות בלבד. קיימים שלושה סוגי התראות: התראות אירוע, התראות טווח והתראות חוזרות.

התראת אירוע: התראת אירוע מודיעה לך פעם אחת. האירוע הוא ערך מסוים. לדוגמה, ניתן להגדיר את ההתקן כך שיציג לך התראה ברגע שאתה מגיע לגובה מסוים.

התראת טווח: התראת טווח מודיעה לך על כל פעם שההתקן נמצא מעל או מתחת לטווח ערכים מסוים. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כאשר הדופק שלך יורד מתחת ל-60 פעימות לדקה (פ/דקה) או עולה מעל 210 פ/דקה.

התראה חוזרת: התראה חוזרת מופיעה בכל פעם שההתקן מתעד ערך או מרווח שהגדרת-מראש. לדוגמה, תוכל להגדיר את ההתקן כך שיציג התראה כל 30 דקות.

שם התראה	סוג התראה	תיאור
תנועות לדקה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של תנועות לדקה.
קלוריות	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר את כמות הקלוריות.
התאמה אישית	אירוע, חוזרת	ניתן לבחור הודעה קיימת או ליצור הודעה מותאמת אישית ולבחור סוג התראה.
מרחק	חוזרת	ניתן להגדיר מרווח מרחק.
גובה	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של גבוה.
דופק	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של דופק או לבחור שינויים בתחומים. ראה *אזורי דופק*, עמוד 22 ו*חישובי אזור דופק*, עמוד 22.
קצב	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של כוח.
כוח	טווח	ניתן לקבוע רמת כוח גבוהה או נמוכה.
קרבה	אירוע	ניתן לקבוע רדיוס ממיקום שנשמר.
ריצה/הליכה	חוזרת	ניתן להגדיר הפסקות הליכה מתוזמנות במרווחים קבועים.
מהירות	טווח	ניתן להגדיר ערכי מינימום ומקסימום של מהירות.
קצב תנועות	טווח	ניתן להגדיר קצב גבוה או נמוך של תנועות לדקה.
שעה	אירוע, חוזרת	ניתן להגדיר מרווח זמן.

הגדרת התראה

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.

   הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **התראות**.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף התראה חדשה עבור הפעילות.
   - בחר את שם ההתראה כדי לערוך התראה קיימת.
7. במידת הצורך, בחר את סוג ההתראה.
8. בחר תחום, הזן ערכי מינימום ומקסימום או הזן ערך מותאם אישית להתראה.
9. במידת הצורך, הפעל את ההתראה.

בהתראות על אירועים ובהתראות חוזרות, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה מגיע לערך ההתראה. בהתראות טווח, מופיעה הודעה בכל פעם שאתה חורג מעל או מתחת לטווח שהוגדר (ערכי המינימום והמקסימום).

הגדרות מפת פעילות

באפשרותך להתאים אישית את המראה של מסך מפת הנתונים עבור כל פעילות.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות ובחר **מפה**.

הגדר מפות: הצגה או הסתרה של נתונים ממוצרי מפה מותקנת.

ערכת נושא של מפה: מגדיר את המפה כך שתציג נתונים הממוטבים עבור סוג הפעילות שלך. אפשרות מערכת משתמשת בהעדפות מהגדרות מפת המערכת (*ערכות נושא של מפה*, עמוד 36).

שימוש הג' מערכת: מאפשר להתקן להשתמש בהעדפות מהגדרות מפת המערכת.

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

רישום נתיב: הצגה או הסתרה של יומן הנתונים, או הנתיב שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע הנתיב: שינוי הצבע של יומן הנתיבים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ימי: הגדרת המפה לתצוגת נתונים במצב ימי (*הגדרות מפה ימית*, עמוד 36).

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

הגדרות ניתוב

באפשרותך לשנות את הגדרות הניתוב כדי להתאים אישית את האופן שבו ההתקן מחשב מסלולים עבור כל פעילות.

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות, בחר את הגדרות הפעילות, ובחר **ניתוב**.

פעילות: להגדרת פעילות עבור ניתוב. ההתקן מחשב נתיבים הממוטבים עבור סוג הפעילות שאתה מבצע.

מסלול לפי פופולריות: לחישוב מסלולים בהתבסס על הריצות והרכיבות הפופולריות ביותר דרך Garmin Connect.

מסלולים: להגדרת אופן הניווט במסלולים באמצעות ההתקן. השתמש באפשרות לפי המסלול כדי לנווט במסלול בדיוק כפי שהוא מופיע, מבלי לחשב מחדש. השתמש באפשרות שימוש במפה כדי לנווט במסלול באמצעות מפות הניתנות לניתוב, ולחשב מחדש את המסלול אם אתה מתרחק ממנו.

שיטת חישוב: להגדרת שיטת החישוב לצורך מזעור הזמן, המרחק או העליה במסלולים.

הימנעויות: להגדרת סוגי הדרכים או התעבורה שיש להימנע מהם במסלולים.

סוג: להגדרת אופן הפעולה של המצביע שמופיע במהלך ניתוב ישיר.

Auto Lap

סימון הקפות לפי מרחק

באמצעות Auto Lap ניתן לסמן הקפה במרחק ספציפי באופן אוטומטי. התכונה מועילה להשוואת הביצועים שלך בחלקים שונים במהלך פעילות (לדוגמה, בכל 5 קילומטרים או 1 מייל).

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **Auto Lap**.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **Auto Lap** כדי להפעיל או להשבית את Auto Lap.
   - בחר **מרחק אוטומטי** כדי להתאים את המרחק בין ההקפות.

בכל פעם שאתה משלים הקפה, הודעה מופיעה עם שעת ההקפה. ההתקן גם מצפצף או רוטט אם צלילי השמע מופעלים (*הגדרות מערכת*, עמוד 37).

התאמה אישית של הודעת התראות הקפה

באפשרותך להתאים אישית שדה נתונים אחד או שני שדות נתונים המופיעים בהודעה של התראת הקפה.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **Auto Lap** > **התראת הקפה**.
6. בחר שדה נתונים כדי לשנות אותו.
7. בחר **תצוגה מקדימה** (אופציונלי).

הפעלת Auto Pause

ניתן להשתמש בתכונה Auto Pause כדי להשהות את הטיימר באופן אוטומטי כאשר אתה מפסיק לנוע. תכונה זו שימושית אם הפעילות שלך כוללת רמזורים אדומים או מקומות אחרים שעליך לעצור בהם.

הערה: ההתקן מפסיק לתעד את ההיסטוריה בעת עצירה או השהיה של שעון העצר.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **Auto Pause**.
6. בחר אפשרות:
   - כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כשאתה מפסיק לנוע, בחר **סף עצירה**.
   - כדי שהטיימר יושהה באופן אוטומטי כאשר הקצב או המהירות שלך יורדים מתחת לרמה מוגדרת מראש, בחר **מותאם אישית**.

הפעלת טיפוס אוטומטי

באפשרותך להשתמש בתכונת הטיפוס האוטומטי כדי לזהות שינויי גובה באופן אוטומטי. באפשרותך להשתמש בה במהלך פעילויות כגון טיפוס, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **טיפוס אוטומטי** > **מצב**.
6. בחר **תמיד** או **לא בעת ניווט**.
7. בחר אפשרות:
   - בחר **מסך ריצה** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך ריצה.
   - בחר **מסך טיפוס** כדי לזהות איזה מסך נתונים מופיע במהלך טיפוס.
   - בחר **הפוך צבעים** כדי להפוך את צבעי התצוגה בעת שינוי מצבים.
   - בחר **מהירות אנכית** כדי להגדיר את קצב העלייה במשך הזמן.
   - בחר **החלפה בין מצבים** כדי להגדיר את המהירות שבה ההתקן משנה מצבים.

הערה: האפשרות מסך נוכחי מאפשרת לך לעבור אוטומטית למסך האחרון שהצגת לפני שאירע מעבר הטיפוס האוטומטי.

מהירות ומרחק בתלת-ממד

באפשרותך להגדיר מהירות ומרחק בתלת-ממד כדי לחשב את המהירות או המרחק שלך באמצעות שינוי הגובה והתנועה האופקית שלך על הקרקע. באפשרותך להשתמש באפשרות במהלך פעילויות כגון גלישה, טיפוס, ניווט, טיול שטח, ריצה או רכיבה על אופניים.

הפעלה וכיבוי של מקש ההקפות

באפשרותך להפעיל את ההגדרה מקש הקפה כדי לתעד הקפה או מנוחה במהלך פעילות באמצעות LAP. באפשרותך לכבות את ההגדרה מקש הקפה כדי להימנע מתיעוד הקפות בשל לחיצות על מקשים בטעות במהלך פעילות.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **מקש הקפה**.

מצב מקש ההקפות משתנה למופעל או כבוי בהתבסס על ההגדרה הנוכחית.

שימוש בגלילה אוטומטית

תכונת הגלילה האוטומטית מאפשרת לך לעבור באופן אוטומטי בין כל מסכי הנתונים של הפעילות בזמן שהטיימר פועל.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.

הערה: תכונה זו אינה זמינה לכל הפעילויות.

4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **גלילה אוטומטית**.
6. בחר מהירות תצוגה.

שינוי הגדרת GPS

לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר את הפעילות שברצונך להתאים אישית.
4. בחר את הגדרות הפעילות.
5. בחר **GPS**.
6. בחר אפשרות:
   - בחר **כבוי** להשבתת ה-GPS עבור הפעילות.
   - בחר **GPS בלבד** כדי להפעיל את מערכת הלוויין GPS.
   - בחר **GPS + GLONASS** (מערכת לוויין רוסית) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
   - בחר **GPS + GALILEO** (מערכת לוויין של האיחוד האירופי) לקבלת מידע מדויק יותר אודות המיקום במצבים שהראות בשמיים אינה טובה.
   - בחר **UltraTrac** כדי לתעד נקודות מעקב ונתוני חיישן לעיתים רחוקות יותר (*UltraTrac*, עמוד 33).

הערה: השימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד עלול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד (*GPS ומערכות לוויין אחרות*, עמוד 33).

GPS ומערכות לוויין אחרות

האפשרויות GLONASS + GPS או GALILEO + GPS מציעות ביצועים משופרים בסביבות מאתגרות וזיהוי מהיר יותר של המיקום לעומת שימוש ב-GPS בלבד. עם זאת, שימוש ב-GPS ובלוויין אחר ביחד יכול לקצר את חיי הסוללה במהירות רבה יותר לעומת שימוש ב-GPS בלבד.

UltraTrac

התכונה UltraTrac היא הגדרת GPS שרושמת נקודות מעקב ונתוני חיישן בתדירות נמוכה יותר. הפעלת התכונה UltraTrac משפרת את חיי הסוללה אך משפיעה על האיכות של הפעילויות המתועדות. כדאי להשתמש בתכונה UltraTrac עבור פעילויות שדורשות חיי סוללה ארוכים יותר, ושעבורן חשוב פחות לעדכן את נתוני החיישן לעתים קרובות.

הגדרות זמן קצוב לחיסכון באנרגיה

הגדרות הזמן הקצוב קובעות כמה זמן ההתקן נשאר במצב אימון, לדוגמה, בזמן שאתה ממתין לתחילת המרוץ. לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, בחר **פעילויות ויישומים**, בחר פעילות ובחר את הגדרות הפעילות. בחר **זמן קצוב לחיסכון באנרגיה** כדי להתאים את הגדרות הזמן הקצוב של הפעילות.

רגיל: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 5 דקות של חוסר פעילות.

הארכת זמן: מגדיר את ההתקן לעבור למצב שעון, הצורך מעט אנרגיה, לאחר 25 דקות של חוסר פעילות. המצב עם הגדרת הזמן הממושכת יותר עשוי לקצר את חיי הסוללה מטעינה לטעינה.

שינוי הסדר של פעילות ברשימת היישומים

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **פעילויות ויישומים**.
3. בחר פעילות.
4. בחר **שינוי סדר**.
5. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להתאים את מיקום הפעילות ברשימת היישומים.

ווידג'טים

ההתקן מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. לחלק מהווידג'טים דרוש חיבור Bluetooth לטלפון חכם תואם.

חלק מהווידג'טים אינם גלויים כברירת מחדל. ניתן להוסיף אותם ללולאת הווידג'טים באופן ידני (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים*, עמוד 33).

ABC: הצגת שילוב נתונים של מד-גובה, ברומטר ומצפן.

אזור זמן חלופי: הצגת השעה הנוכחית ביום באזורי זמן נוספים.

Body Battery: עם לבישה כל היום, מראה את הרמה הנוכחית של Body Battery וגרף של הרמה שלך בשעות האחרונות.

לוח שנה: הצגת הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון החכם שלך.

קלוריות: הצגת נתוני הקלוריות שלך ליום הנוכחי.

מעקב אחר כלבים: הצגת פרטי המיקום של הכלב שלך כאשר ברשותך התקן מעקב תואם אחר כלבים המשויך להתקן tactix שלך.

קומות שטיפסת: מעקב אחר הקומות שטיפסת והתקדמות לקראת היעד שלך.

המאמן של Garmin: הצגת אימונים מתוזמנים בעת בחירת תוכנית האימונים של המאמן של Garmin בחשבון Garmin Connect שלך.

Golf: הצגת הניקוד והנתונים הסטטיסטיים בגולף עבור הסבב האחרון.

סטטיסטיקה גופנית: הצגת סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות דופק, רמת Body Battery, מתח ועוד.

דופק: הצגת הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm) וגרף של הדופק הממוצע שלך במנוחה (RHR).

היסטוריה: הצגת היסטוריית הפעילות שלך וגרף של פעילויות שהוקלטו.

דקות אינטנסיביות: מעקב אחר הזמן שבילית בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה, היעד השבועי של דקות אינטנסיביות וההתקדמות אל עבר היעד.

פקדי inReach®: מאפשר לך לשלוח הודעות בהתקן inReach משויך.

פעילות אחרונה: הצגת סיכום קצר של הפעילות האחרונה שלך שתועדה, כגון הריצה האחרונה, הרכיבה האחרונה או השחייה אחרונה.

פעילות הספורט האחרונה: להצגת סיכום קצר של פעילויות הספורט שלך שתועדו לאחרונה.

פקדי מוזיקה: אפשרות להשתמש בפקדי נגן מוזיקה עבור הטלפון החכם או מוזיקה בהתקן.

היום שלי: הצגת סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים פעילויות מתוזמנות, דקות אינטנסיביות, קומות שטיפסת, צעדים, קלוריות שנשרפו ועוד.

התראות: הצגת התראות על שיחות נכנסות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון החכם שלך.

ביצועים: הצגת מדידות הביצועים שעוזרים לך לעקוב אחר פעילויות האימון וביצועי המרוץ שלך ולהבין את הנתונים.

אוקסימטר דופק: מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.

נשימה: קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

נתוני חיישן: הצגת נתונים מחיישן פנימי או מחיישן אלחוטי מחובר.

עוצמה סולרית: הצגת גרף של עוצמת ההזנה הסולרית ב-6 השעות האחרונות.

צעדים: מעקב אחרי ספירת הצעדים היומית, יעד הצעדים והנתונים מהימים האחרונים.

מתח: מציג את רמת המתח הנוכחית שלך ותרשים של רמת המתח שלך. אתה יכול לבצע גם תרגילי נשימה להרגעה.

זריחה ושקיעה: הצגת שעות הזריחה, שעות השקיעה ושעות הדמדומים הבהירות.

מצב האימונים: הצגת מצב האימונים ואת עומס האימון הנוכחי שלך, שמראים לך כיצד האימון משפיע על רמת הכושר ועל הביצועים שלך.

פקדי VIRB: אפשרות להשתמש בפקדי מצלמה כאשר יש התקן VIRB המשויך להתקן tactix.

מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר העדכנית.

התקן Xero®: הצגת מידע מיקום באמצעות לייזר כאשר יש לך התקן Xero תואם שמשויך להתקן tactix שלך.

התאמה אישית של לולאת הווידג'טים

ניתן לשנות את הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים, להסיר ווידג'טים ולהוסיף ווידג'טים חדשים.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **ווידג'טים**.
3. בחר **מבטים חטופים ביישומון** כדי להדליק או לכבות את המבטים המהירים על הווידג'טים.

   הערה: מבטים מהירים על ווידג'טים מציגים נתוני סיכום עבור כמה ווידג'טים במסך אחד.
4. בחר **ערוך**.
5. בחר ווידג'ט.
6. בחר אפשרות:
   - לח על **UP** או על **DOWN** כדי לשנות את המיקום של הווידג'ט בלולאת הווידג'טים.

- בחר 🗑 כדי להסיר את הווידג'ט מלולאת הווידג'טים.

7 בחר **הוסף**.

8 בחר ווידג'ט.

הווידג'ט מתווסף ללולאת הווידג'טים.

השלט של inReach

פונקציית השלט של inReach מאפשרת לך לשלוט בהתקן inReach באמצעות התקן tactix שלך. עבור אל buy.garmin.com כדי לרכוש התקן inReach תואם.

שימוש בשלט של inReach

לפני שתוכל להשתמש בפונקציית השלט של inReach, עליך להוסיף את הווידג'ט של inReach ללולאת הווידג'טים (*התאמה אישית של לולאת הווידג'טים*, עמוד 33).

1 הפעל את התקן inReach.

2 בשעון tactix, לחץ על **UP** או **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הווידג'ט inReach.

3 לחץ על **START** כדי לחפש את התקן inReach שלך.

4 לחץ על **START** כדי לשייך את התקן inReach שלך.

5 לחץ על **START** ובחר אפשרות:

- כדי לשלוח הודעת SOS, בחר **התחל SOS**.

  הערה: השתמש בפונקציית ה-SOS רק במקרי חירום אמיתיים.
- כדי לשלוח הודעת טקסט, בחר **הודעות** > **הודעה חדשה**, בחר את אנשי הקשר של ההודעה והזן את טקסט ההודעה או בחר אפשרות טקסט מהיר.
- כדי לשלוח הודעה מוגדרת מראש, בחר **שלח הגדרה מראש** ובחר הודעה מתוך הרשימה.
- כדי להציג את שעון העצר והמרחק שעברת במהלך פעילות כלשהי, בחר **מעקב**.

VIRB מרוחק

הפונקציה המרוחקת של VIRB מאפשרת לך לשלוט במצלמת הפעולה של VIRB באמצעות ההתקן שלך. עבור אל www.garmin.com/VIRB לרכישת מצלמת הפעולה של VIRB.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

1 הפעל את מצלמת VIRB.

2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון tactix שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

הווידג'ט של VIRB מתווסף באופן אוטומטי ללולאת הווידג'טים.

3 לחץ על **UP** או על **DOWN** מפני השעון כדי להציג את הוודיג'ט של VIRB.

4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.

5 בחר אפשרות:

- כדי להקליט וידאו, בחר **התחל להקליט**.

  מונה הווידאו מופיע במסך tactix.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו, לחץ על **STOP**.
- כדי לצלם תמונה, בחר **צלם תמונה**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.
- כדי לשנות את הגדרות הווידאו והתמונות, בחר **הגדרות**.

שליטה במצלמת פעולה של VIRB במהלך פעילות

כדי שתוכל להשתמש בפונקציה VIRB Remote, עליך להפעיל את הגדרת השליטה מרחוק במצלמת VIRB. למידע נוסף, עיין *VIRB במדריך למשתמש של הסדרה*.

1 הפעל את מצלמת VIRB.

2 שייך את מצלמת VIRB עם שעון tactix שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

כאשר המצלמה משויכת, מסך נתונים של VIRB מתווסף באופן אוטומטי לפעילויות.

3 במהלך פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את מסך הנתונים של VIRB.

4 במידת הצורך, המתן עד שהשעון יתחבר למצלמה.

5 לחץ ממושכות על **MENU**.

6 בחר **VIRB**.

7 בחר אפשרות:

- די לשלוט במצלמה באמצעות טיימר הפעילות, בחר **הגדרות** > **מצב הקלטה** > **התחל/עצור טיימר**.

  הערה: הקלטת וידאו מתחילה ומפסיקה באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל ומפסיק פעילות.
- כדי לשלוט במצלמה באמצעות אפשרויות התפריט, בחר **הגדרות** > **מצב הקלטה** > **ידני**.
- כדי להקליט וידאו באופן ידני, בחר **התחל להקליט**.

  מונה הווידאו מופיע במסך tactix.
- כדי לצלם תמונה תוך כדי הקלטת וידאו, לחץ על **DOWN**.
- כדי לעצור הקלטת וידאו באופן ידני, לחץ על **STOP**.
- כדי לצלם כמה תמונות במצב רציף, בחר **צלם רצף**.
- כדי להעביר את המצלמה למצב שינה, בחר **מצב שינה**.
- כדי להוציא את המצלמה ממצב שינה, בחר **מצב רגיל**.

שימוש בווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מראה את רמת המתח הנוכחית שאתה שרוי בה וגרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות. הוא גם יכול להדריך אותך בתרגילי נשימה להרגעה.

1 בשעה שאתה יושב או נמצא בחוסר פעילות, לחץ על **UP** או **DOWN** מפרצוף השעון כדי להציג את הווידג'ט למדידת רמות המתח.

2 לחץ על **START** כדי להתחיל את המדידה.

עצה: אם אתה פעיל מדי מכדי שהווידג'ט יוכל לזהות את רמת המתח שלך, תופיע הודעה במקום ערך של רמת המתח. לאחר כמה דקות של מנוחה, תוכל לבדוק את רמת המתח שוב.

3 לחץ על **DOWN** כדי להציג גרף של רמות המתח שלך בשעות האחרונות.

פסים אנכיים כחולים מציינים פרקי זמן של מנוחה. פסים אנכיים צהובים מציינים פרקי זמן של מתח. פסים אנכיים אפורים מציינים פרקי זמן שבהם היית פעיל מדי מכדי למדוד את רמת המתח שלך.

4 כדי להתחיל בתרגול נשימה, לחץ על **START** > **DOWN**, והזן את משך תרגול הנשימה בדקות.

התאמה אישית של הווידג'ט 'היום שלי'

באפשרותך להתאים אישית את רשימת המדדים שמוצגים בווידג'ט היום שלי.

1 מפני השעון, לחץ על **UP** או **DOWN** כדי להציג את הווידג'ט **היום שלי**.

2 לחץ ממושכות על **MENU**.

3 בחר **אפשרויות**.ד

4 בחר את מתגי שינוי המצב כדי להציג או להסתיר כל מדד.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

ניתן להוסיף, להסיר או לשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (*הצגת תפריט הפקדים*, עמוד 1).

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **פקדים**.

3 בחר קיצור דרך להתאמה אישית.

4 בחר אפשרות:

- בחר **שינוי סדר** כדי לשנות את המיקום של קיצור הדרך בתפריט הפקדים.
- בחר **הסר** כדי להסיר את קיצור הדרך מתפריט הפקדים.

5 במידת הצורך, בחר **הוסף חדש** כדי להוסיף קיצור דרך נוסף לתפריט הפקדים.

הגדרות פני השעון

ניתן להתאים אישית את תצוגת פני השעון על-ידי בחירת פריסה, צבעים ונתונים נוספים. בנוסף, ניתן להוריד פני שעון מותאמים אישית מחנות Connect IQ.

התאמה אישית של פני השעון

לפני שתוכל להפעיל פני שעון Connect IQ, עליך להתקין פני שעון מחנות Connect IQ (*תכונות Connect IQ*, עמוד 13).

באפשרותך להתאים אישית את הפרטים וההופעה של פני השעון, או להפעיל פני שעון Connect IQ שהותקנו.

1. מפני השעון, לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**.
2. בחר **פרצוף שעון**.
3. לחץ על **UP** או **DOWN** כדי לצפות בתצוגה מקדימה את האפשרויות של פני השעון.
4. בחר **הוסף חדש** כדי לגלול בין אפשרויות נוספות של פני שעון שהוגדרו מראש.
5. בחר **START** > **החל** כדי להפעיל פני שעון שהוגדרו מראש או פני שעון Connect IQ שהותקנו.
6. אם נעשה שימוש בפני שעון שהוגדרו מראש, בחר **START** > **התאם אישית**.
7. בחר אפשרות:
   - כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון האנלוגיים, בחר **חוגה**.
   - כדי לשנות את ענף הספורט עבור מדדי הביצועים שבפנים השעון, בחר **בחר ספורט**.
   - כדי לשנות את סגנון המחוגים של פני השעון האנלוגיים, בחר **מחוגים**.
   - כדי לשנות את סגנון המספרים של פני השעון הדיגיטליים, בחר **פריסה**.
   - כדי לשנות את סגנון השניות של פני השעון הדיגיטליים, בחר **שניות**.
   - כדי לשנות את הנתונים שמופיעים במסגרת פני השעון, בחר **נתונים**.
   - כדי להוסיף או לשנות צבע הדגשה עבור פני השעון, בחר **צבע הדגשה**.
   - כדי לשנות את צבע הרקע, בחר **צבע רקע**.
   - כדי לשמור את השינויים, בחר **בוצע**.

הגדרות חיישנים

הגדרות מצפן

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** > **מצפן**.

כיול: מאפשר לך לכייל באופן ידני את חיישן המצפן (*כיול ידני של המצפן*, עמוד 35).

תצוגה: הגדרת הכיוון במצפן לאותיות, למעלות או למילי-רדיאנים.

ייחוס לצפון: הגדרת ההפניה לצפון של המצפן (*הגדרת ההפניה לצפון*, עמוד 35).

מצב: הגדרת המצפן לשימוש בנתוני חיישן אלקטרוני בלבד (מופעל), שילוב של נתוני GPS ונתוני חיישן אלקטרוני בזמן תנועה (אוטומטי), או נתוני GPS בלבד (כבוי).

כיול ידני של המצפן

הודעה

כייל את המצפן האלקטרוני בחוץ. כדי לשפר את רמת הדיוק של זווית הכיוון, אל תעמוד ליד עצמים המשפיעים על השדות המגנטיים, כגון כלי רכב, בניינים וקווי חשמל עיליים.

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיול אוטומטי כברירת מחדל. אם תבחין באופן פעולה חריג של המצפן, למשל, לאחר שתעבור מרחק גדול או לאחר שינויי טמפרטורה קיצוניים, תוכל לכייל את המצפן באופן ידני.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **חיישנים ואביזרים** > **מצפן** > **כיול** > **התחל**.
3. בצע את ההוראות שעל המסך.

עצה: הזז את פרק כף היד בתנועה קטנה בצורת שמונה עד שתופיע הודעה.

הגדרת ההפניה לצפון

ניתן להגדיר את ההפניה הכיוונית המשמשת לחישוב פרטי הכיוון.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **חיישנים ואביזרים** > **מצפן** > **ייחוס לצפון**.
3. בחר אפשרות:
   - להגדרת צפון גיאוגרפי כהפניה הכיוונית, בחר **מדויק**.
   - להגדרה אוטומטית של הנטייה המגנטית עבור המיקום שלך, בחר **מגנטי**.
   - להגדרת צפון רשת (000°) כהפניה הכיוונית, בחר **רשת**.
   - להגדרה ידנית של ערך הנטייה המגנטית, בחר **משתמש**, הזן את הנטייה המגנטית ובחר **בוצע**.

הגדרות מד גובה

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** > **מד גובה**.

כיול: הגדרה זו מאפשרת לך לכייל ידנית את חיישן מד הגובה.

כיול אוטומטי: הגדרה זו מאפשרת למד הגובה לבצע כיול עצמי בכל פעם שאתה מפעיל מעקב GPS.

גובה: להגדרת יחידות המידה עבור גובה.

כיול מד הגובה הברומטרי

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. ניתן לכייל באופן ידני את מד הגובה הברומטרי אם אתה יודע מה הגובה הנכון.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **חיישנים ואביזרים** > **מד גובה**.
3. בחר אפשרות:
   - לכיול אוטומטי מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול אוטומטי** ובחר אפשרות.
   - כדי להזין את הגובה הנוכחי באופן ידני, בחר **כיול** > **כן**.
   - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי מודל הערכה דיגיטלי, בחר **כיול** > **השתמש ב-DEM**.
   - כדי להזין את הגובה הנוכחי על-פי נקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **כיול** > **השתמש ב-GPS**.

הגדרות ברומטר

לחץ ממושכות על **MENU** ובחר **חיישנים ואביזרים** > **ברומטר**.

כיול: מאפשר לך לכייל ידנית את חיישן הברומטר.

תרשים: להגדרת סולם הזמן עבור התרשים בווידג'ט ברומטר.

התראת סופה: להגדרת הקצב של שינוי הלחץ הברומטרי שמפעיל התראת סופה.

מצב שעון: להגדרת החיישן המשמש במצב שעון. האפשרות אוטומטי משתמשת הן במד הגובה והן בברומטר בהתאם לתנועה שלך. באפשרותך להשתמש באפשרות מד גובה כאשר הפעילות שלך כרוכה בשינויים בגובה, או באפשרות ברומטר כאשר הפעילות שלך אינה כרוכה בשינויים בגובה.

לחץ: להגדרת האופן שבו ההתקן מציג נתוני לחץ.

כיול הברומטר

ההתקן כבר כויל בבית היצרן וההתקן משתמש בכיול אוטומטי בנקודת ההתחלה של ה-GPS כברירת מחדל. באפשרותך לכייל ידנית את הברומטר אם ידועים לך הגובה הנכון או לחץ גובה פני הים הנכון.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **חיישנים ואביזרים** > **ברומטר** > **כיול**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להזין את הגובה או לחץ גובה פני הים הנכון, בחר **כן**.
   - כדי לכייל באופן אוטומטי ממודל הגובה הדיגיטלי, בחר **השתמש ב-DEM**.
   - כדי לכייל אוטומטית מנקודת ההתחלה של ה-GPS, בחר **השתמש ב-GPS**.

הגדרות מיקום לייזר של Xero

לפני שתוכל להתאים אישית את הגדרות המיקום של הלייזר, עליך לשייך התקן Xero מתאים (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

לחץ לחיצה ארוכה על **MENU**, ובחר **חיישנים ואביזרים** > **מיקומי לייזר XERO** > **מיקומי לייזר**.

בזמן פעילות: מאפשר הצגת מידע על מיקום באמצעות לייזר מהתקן Xero תואם ומשויך במהלך פעילות.

מצב שיתוף: מאפשר לך לשתף מידע על מיקום באמצעות לייזר באופן ציבורי או לשדר אותו באופן פרטי.

הגדרות מפה

ניתן להתאים אישית את אופן הצגת המפה ביישום המפה ובמסכי הנתונים.

לחץ ממושכות על **MENU** ובחר **מפה**.

ערכת נושא של מפה: מגדיר את המפה כך שתציג נתונים הממוטבים עבור סוג הפעילות שלך (*ערכות נושא של מפה*, עמוד 36).

כיוון: הגדרת הכיוון של המפה. אם האפשרות צפון למעלה נבחרת, הצפון מוצג בחלק העליון של המפה. אם האפשרות בכיוון התנועה נבחרת, כיוון ההתקדמות הנוכחי מוצג בחלק העליון של המפה.

מיקומי משתמש: הצגה או הסתרה של מיקומים שמורים במפה.

זום אוטומטי: לבחירה אוטומטית של רמת הזום המתאימה לשימוש אופטימלי במפה. כאשר האפשרות מושבתת, עליך לקרב או להרחיק את התמונה בעזרת הזום הידני.

לפי כבישים: סמל המיקום, המייצג את המיקום שלך במפה, ננעל על הדרך הקרובה ביותר.

רישום נתיב: הצגה או הסתרה של יומן הנתונים, או הנתיב שבו השתמשת, כקו צבעוני במפה.

צבע הנתיב: שינוי הצבע של יומן הנתיבים.

פרטים: הגדרת רמת הפירוט במפה. הצגת פרטים רבים יותר עלולה לגרום לשרטוט מחדש איטי יותר של המפה.

ימי: הגדרת המפה לתצוגת נתונים במצב ימי (*הגדרות מפה ימית*, עמוד 36).

צייר מקטעים: הצגה או הסתרה של מקטעים כקו צבעוני על המפה.

צייר קווי מתאר: הצגה או הסתרה של קווי מתאר במפה.

ערכות נושא של מפה

ניתן לשנות את ערכת הנושא של המפה כדי להציג נתונים ממוטבים עבור סוג הפעילות שלך.

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מפה** > **ערכת נושא של מפה**.

ללא: שימוש בהעדפות מהגדרות המפה של המערכת, ללא החלה של ערכת נושא נוספת.

ימי: הגדרת המפה להצגת נתונים במצב ימי.

ניגודיות גבוהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם ניגודיות גבוהה, לניראות טובה יותר בסביבות מאתגרות.

כהה: הגדרת המפה להצגת נתונים עם רקע כהה, לניראות טובה יותר בלילה.

פופולריות: הדגשת הדרכים או הנתיבים הפופולריים ביותר במפה.

סקי באתרי נופש: הגדרת המפה כך שתציג את נתוני הסקי הרלוונטיים ביותר במבט חטוף.

שחזר עיצוב: מאפשר לשחזר ערכות נושא של מפה שנמחקו מההתקן.

הגדרות מפה ימית

באפשרותך להתאים אישית את מראה המפה במצב הימי.

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **מפה** > **ימי**.

מדידות עומק נקודה: להפעלת מדידות עומק בתרשים.

סקטורי תאורה: להצגה וקביעת תצורה של מראה סקטורי התאורה בתרשים.

ערכת סמלים: להגדרת סמלי התרשים במצב ימי. האפשרות NOAA מציגה את סמלי התרשים של מנהל האוקיינוסים והאטמוספירה הלאומי. האפשרות בינלאומי מציגה את סמלי התרשים של ארגון המגדלורים הבינלאומי.

הצגה והסתרה של נתוני מפה

אם מותקנות בהתקן שלך מספר מפות, באפשרותך לבחור שנתוני המפה יוצגו במפה.

1. מפני השעון, לחץ על **START**.
2. בחר **מפה**.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר את הגדרות המפה.
5. בחר **מפה** > **הגדר מפות**.
6. בחר מפה כדי להפעיל את מתג שינוי המצב אשר מציג או מסתיר את נתוני המפה.

הגדרות ניווט

באפשרותך להתאים אישית את תכונות המפה ואת המראה בעת ניווט אל יעד.

התאמה אישית של תכונות המפה

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **ניווט** > **מסכי נתונים**.
3. בחר אפשרות:
   - בחר **מפה** כדי להפעיל או לכבות את המפה.
   - בחר **מדריך** כדי להפעיל או לכבות את מסך המדריך שמציג את כיוון או מסלול המצפן שיש לעקוב אחריו בזמן הניווט.
   - בחר **תרשים גובה** כדי להפעיל או לכבות את תרשים הגובה.
   - בחר מסך כדי להוסיף, להסיר או להתאים אישית.

הגדרת סמן כיוון

באפשרותך להגדיר מחוון כיוון כך שיוצג בדפי הנתונים שלך במהלך הניווט. המחוון מצביע על כיוון היעד שלך.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **ניווט** > **סמן כיוון**.

הגדרת התראות ניווט

באפשרותך להגדיר התראות כדי שיעזרו לך לנווט אל יעדך.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **ניווט** > **התראות**.
3. בחר אפשרות:
   - כדי להגדיר התראה עבור מרחק שצוין מהיעד הסופי שלך, בחר **מרחק אחרון**.
   - כדי להגדיר התראה עבור הזמן המשוער שנותר עד שתגיע ליעד הסופי שלך, בחר **זמן משוער סופי**.
   - כדי להגדיר התראה כשאתה מתרחק מהמסלול שלך, בחר **סט' ממס'**.
   - כדי להפעיל הנחיות ניווט מפורטות, בחר **הנחיית פנייה**.
4. במידת הצורך, בחר **מצב** כדי להפעיל את ההתראה.
5. במידת הצורך, הזן ערך של מרחק או זמן ובחר ✓.

הגדרות ניהול החשמל

לחץ ממושכות על **MENU**, ובחר **ניהול החשמל**.

חסכון סוללה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון (*התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה*, עמוד 36).

מצבי הפעלה: מאפשר התאמה אישית של הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS כדי להאריך את חיי הסוללה במהלך פעילות (*התאמה אישית של מצבי הפעלה*, עמוד 37).

אחוז סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנותרת כאחוז.

הערכות סוללה: הצגה של עוצמת הסוללה הנותרת כמספר משוער של ימים או שעות.

התאמה אישית של תכונת החיסכון בסוללה

תכונת החיסכון בסוללה מאפשרת לך להתאים במהירות את הגדרות המערכת כדי להאריך את חיי הסוללה במצב שעון .

ניתן להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (*הצגת תפריט הפקדים*, עמוד 1).

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **ניהול החשמל** > **חסכון סוללה**.
3. בחר **מצב** להפעלת תכונת החיסכון בסוללה.

4 בחר **ערוך**, ובחר אפשרות:
- בחר **פרצוף שעון** כדי להפעיל פרצוף שעון חסכוני שמתעדכן פעם בדקה.
- בחר **מוזיקה** כדי להשבית את ההאזנה למוזיקה מהשעון.
- בחר **טלפון** כדי לנתק את הטלפון המשויך.
- בחר **Wi-Fi** כדי להתנתק מרשת Wi-Fi.
- בחר **מעקב פעילות** כדי לבטל מעקב אחר פעילויות כל היום, כולל צעדים, טיפוס קומות, דקות אינטנסיביות, מעקב שינה ואירועי Move IQ.
- בחר **צמיד חיישן דופק** כדי לכבות את צמיד חיישן הדופק.
- בחר **אוקסימטר דופק** כדי לכבות את מצב ההתאקלמות של כל היום.
- בחר **תאורה אחורית** כדי לכבות את התאורה האחורית.

השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.

5 בחר באפשרות **במהלך שינה** כדי להפעיל את תכונת החיסכון בסוללה במהלך שעות השינה הרגילות.

עצה: ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect.

6 בחר **התראת סוללה חלשה** כדי לקבל התראה כשרמת הסוללה נמוכה.

התאמה אישית של מצבי הפעלה

ההתקנים מגיעים טעונים מראש עם כמה מצבי הפעלה, המאפשרים לך לכוונן במהירות הגדרות מערכת, הגדרות פעילות והגדרות GPS להארכת חיי הסוללה במהלך פעילות. ניתן לכוונן מצבי הפעלה קיימים וליצור מצבי הפעלה חדשים מותאמים אישית.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **ניהול החשמל** > **מצבי הפעלה**.
3 בחר אפשרות:
- בחר מצב הפעלה שברצונך להתאים אישית.
- בחר **הוסף חדש** כדי ליצור מצב הפעלה מותאם אישית.

4 במקרה הצורך, הזן שם מותאם אישית.
5 בחר אפשרות כדי להתאים אישית הגדרות מצב הפעלה ספציפיות.

לדוגמה, ניתן לשנות את הגדרת ה-GPS או לנתק את הטלפון המשויך.

השעון מציג את שעות חיי הסוללה שנצברו בכל שינוי של הגדרה.

6 במידת הצורך, בחר **בוצע** כדי לשמור על מצב ההפעלה המותאם אישית ולהשתמש בו.

שחזור מצב הפעלה

תוכל לאפס מצב הפעלה שנטען מראש להגדרות היצרן שבברירת מחדל.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **ניהול החשמל** > **מצבי הפעלה**.
3 בחר מצב הפעלה שנטען מראש.
4 בחר **שחזור** > **כן**.

הגדרות מערכת

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **מערכת**.

שפה: להגדרת השפה המוצגת בהתקן.

שעה: כוונון הגדרות זמן (*הגדרות זמן*, עמוד 37).

תאורה אחורית: כוונון הגדרות תאורה אחורית (*שינוי הגדרות תאורה אחורית*, עמוד 37).

צלילים: להגדרת צלילי ההתקן, כגון צלילי מקשים, התראות ורטט.

נא לא להפריע: הפעלה או כיבוי של מצב נא לא להפריע. השתמש באפשרות במהלך שינה כדי להדליק את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בחשבון Garmin Connect.

הגדר מקשים: הגדרה זו מאפשרת לך להקצות קיצורים למקשי ההתקן (*התאמה אישית של מקשי הקיצור*, עמוד 38).

נעילה אוטומטית: מאפשר לך לנעול את המקשים אוטומטית כדי למנוע לחיצות לא מכוונות על מקשים. השתמש באפשרות בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים במהלך פעילות מתוזמנת. השתמש באפשרות לא בזמן פעילות כדי לנעול את המקשים בזמן שאתה לא מתעד פעילות מתוזמנת.

יחידות: הגדרת יחידות המידה בהן נעשה שימוש בהתקן (*שינוי יחידות המידה*, עמוד 38).

תבנית: הגדרת העדפות תבנית כלליות, כגון הקצב והמהירות המוצגים במהלך פעילויות, תחילת השבוע ותבנית מיקום גיאוגרפי ואפשרויות נתונים.

הקלטת נתונים: להגדרת האופן שבו ההתקן מתעד נתוני פעילות. האפשרות להקלטה חכם (ברירת המחדל) מאפשרת הקלטות ממושכות יותר של פעילויות. האפשרות להקלטה של כל שנייה מספקת תיעודים מפורטים יותר של פעילויות, אך ייתכן שלא ניתן יהיה להקליט באמצעותה פעילויות שלמות הנמשכות לפרקי זמן ארוכים יותר.

מצב USB: הגדרת ההתקן לשימוש ב-MTP (פרוטוקול העברת מדיה) או למצב Garmin בעת חיבור למחשב.

איפוס: אפשרות לאפס את נתוני המשתמש ואת ההגדרות (*איפוס כל הגדרות ברירת המחדל*, עמוד 40).

עדכון תוכנה: מאפשר לך להתקין עדכוני תוכנה שהורדה באמצעות Garmin Express.

אודות: הצגת ההתקן, התוכנה, הרישיון ופרטי התקינה.

הגדרות זמן

לחץ לחיצה ממושכת על **MENU**, ובחר **מערכת** > **שעה**.

תבנית שעה: הגדרת ההתקן להצגת השעה בתבנית של 12 שעות, 24 שעות או תבנית צבאית.

הגדר שעה: הגדרת אזור הזמן של ההתקן. האפשרות אוטומטי מגדירה את אזור הזמן באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

שעה: הגדרה זו מאפשרת לך לכוון את השעה אם היא במצב ידני.

התראות: הגדרה זו מאפשרת לך להגדיר התראות מדי שעה, וכן התראות זריחה ושקיעה המושמעות במשך כמה דקות או שעות לפני הזריחה או השקיעה בפועל (*הגדרת התראות שעה*, עמוד 37).

סנכרון זמן: הגדרה זו מאפשרת לך לסנכרן את השעה באופן ידני בעת שינוי אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ (*סנכרון השעה*, עמוד 37).

הגדרת התראות שעה

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **מערכת** > **שעה** > **התראות**.
3 בחר אפשרות:
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת השקיעה בפועל, בחר **עד השקיעה** > **מצב** > **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע מספר דקות או שעות ספציפי לפני שמתרחשת הזריחה בפועל, בחר **עד הזריחה** > **מצב** > **מופעל**, בחר **שעה**, והזן את השעה.
- כדי להגדיר התראה שתישמע כל שעה, בחר **מדי שעה** > **מופעל**.

סנכרון השעה

בכל פעם שאתה מפעיל את ההתקן ומקבל אותות לוויין או פותח את היישום Garmin Connect בטלפון המשויך, ההתקן מזהה את אזור הזמן שלך ואת השעה הנוכחית באופן אוטומטי. בנוסף, ניתן לסנכרן את השעה באופן ידני בעת החלפת אזורי זמן, ולהתחשב במעבר לשעון קיץ.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **מערכת** > **שעה** > **סנכרון זמן**.
3 המתן בזמן שההתקן מתחבר לטלפון המשויך שלך או מאתר לווייניים (*השגת אותות לוויין*, עמוד 40).

עצה: ניתן ללחוץ על DOWN כדי להחליף את המקור.

שינוי הגדרות תאורה אחורית

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **מערכת** > **תאורה אחורית**.
3 בחר **ראיית לילה** כדי להפחית את עוצמת התאורה האחורית לקבלת תאימות עם משקפי ראיית לילה (אופציונלי).
4 בחר אפשרות:
- בחר **בזמן פעילות**.
- בחר **לא בזמן פעילות**.

5 בחר אפשרות:
- בחר **מקשים** להדלקת התאורה האחורית ללחיצות מקשים.

- בחר **התראות** להדלקת התאורה האחורית להתראות.
- בחר **מחווה** כדי להפעיל את התאורה האחורית כאשר אתה מרים את הזרוע שלך ומפנה אותה כדי להביט בידך.
- בחר **זמן קצוב** כדי להגדיר את משך הזמן שיעבור עד שהתאורה האחורית תכבה.
- בחר **בהירות** כדי להגדיר את רמת הבהירות של התאורה האחורית.

הערה: אם תפעיל מצב ראיית לילה, לא תוכל להתאים את רמת הבהירות.

התאמה אישית של מקשי הקיצור

ניתן להתאים אישית את פונקציית ההמתנה של מקשים מסוימים ושילובי מקשים.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מערכת** > **הגדר מקשים**.
3. בחר במקש או בשילוב של מקשים שאותם תרצה להתאים אישית.
4. בחר בפונקציה.

שינוי יחידות המידה

תוכל להתאים אישית את יחידות המידה למרחק, קצב ומהירות, רום, משקל, גובה וטמפרטורה.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מערכת** > **יחידות**.
3. בחר סוג מידה.
4. בחר יחידת מידה.

הצגת פרטי התקן

ניתן להציג את פרטי המכשיר, כגון מזהה היחידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה והסכם הרישיון.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. בחר **מערכת** > **אודות**.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של ההתקן הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

1. לחץ ממושכות על **MENU**.
2. מתפריט המערכת, בחר **אודות**.

חיישנים אלחוטיים

ניתן להשתמש בהתקן עם חיישני +ANT או Bluetooth אלחוטיים. לקבלת מידע נוסף על תאימות ולרכישת חיישנים אופציונליים, עבור אל buy.garmin.com.

שיוך החיישנים האלחוטיים

בפעם הראשונה שתחבר חיישן אלחוטי להתקן שלך באמצעות טכנולוגיית ANT+ או Bluetooth, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1. אם אתה מבצע שיוך של חיישן דופק, לבש את חיישן הדופק.

   חיישן הדופק אינו שולח או מקבל נתונים לפני שאתה לובש אותו.
2. מקם את ההתקן בטווח 3 מטרים (10 רגל) מהחיישן.

   הערה: בעת השיוך, הקפד לשמור על מרחק של 10 מטרים (33 רגל) מחיישנים אלחוטיים אחרים.
3. לחץ ממושכות על **MENU**.
4. בחר **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.
5. בחר אפשרות:
   - בחר **חפש בכל החיישנים**.
   - בחר בסוג החיישן שלך.

לאחר שיוך החיישן להתקן, מצב החיישן משתנה ממחפש למחובר. נתוני החיישן מופיעים בלולאת מסך הנתונים או בשדה נתונים מותאם אישית.

מצב תצוגה מורחבת

באפשרותך להשתמש במצב תצוגה מורחבת כדי להציג מסכי נתונים מהתקן tactix שלך בהתקן Edge תואם במהלך רכיבה או טריאתלון. עיין במדריך למשתמש של Edge לקבלת מידע נוסף.

שימוש בחיישן אופציונלי למהירות אופניים או סיבובי גלגל

תוכל להשתמש בחיישן מהירות אופניים או חיישן סיבובי גלגל תואמים, כדי לשלוח נתונים אל ההתקן שלך.

- שייך את החיישן להתקן (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).
- הגדר את גודל הגלגל (*גודל גלגל והיקף*, עמוד 47).
- צא לרכיבה (*התחלת פעילות*, עמוד 3).

הדרכה עם מדי כוח

- עבור אל www.garmin.com/intosports להצגת רשימה של חיישני ANT+ התואמים להתקן שלך (כמו Vector™).
- לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש עבור מד הכוח.
- כוונן את אזורי הכוח כך שיתאימו ליעדים וליכולות שלך (*הגדרת אזורי הכוח*, עמוד 22).
- השתמש בהתראות טווח כדי לקבל הודעה כאשר תגיע לאזור כוח שצוין (*הגדרת התראה*, עמוד 31).
- התאם אישית את שדות נתוני הכוח (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 31).

שימוש במעבירים אלקטרוניים

לפני שתוכל להשתמש במעבירי הילוכים אלקטרוניים מתאימים, כגון מעבירי הילוכים Shimano® Di2™, עליך לשייך אותם להתקן שלך (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38). ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 31). ההתקן tactix Deltaמציג ערכי כוונון נוכחיים כאשר החיישן נמצא במצב כוונון.

מודעות למצבים

ניתן להשתמש בהתקן tactix ביחד עם התקן Varia Vision™, עם אורות אופניים חכמים של Varia™ ועם רדאר מבט אחורי כדי לשפר את המודעות למצבים. לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף להתקן Varia.

הערה: ייתכן שתצטרך לעדכן את תוכנת tactix כדי שתוכל לשייך התקני Varia (*עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect*, עמוד 11).

התקן נעל

ההתקן שלך תואם להתקן הנעל. תוכל להשתמש בהתקן הנעל כדי לתעד את הקצב והמרחק במקום להשתמש ב-GPS כאשר אתה מתאמן במקום סגור או כאשר אות ה-GPS חלש. התקן הנעל במצב המתנה ומוכן לשלוח נתונים (כמו מד הדופק).

לאחר 30 דקות ללא פעילות, התקן הנעל מכבה את עצמו כדי לחסוך בצריכת הסוללה. כאשר הסוללה חלשה, התקן הכושר שלך מציג הודעה על כך. נותרו כחמש שעות של חיי סוללה.

שיפור הכיול של התקן הנעל

כדי שתוכל לכייל את ההתקן, עליך להשיג אותות GPS ולשייך את ההתקן להתקן הנעל (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

התקן הנעל מכייל את עצמו, אך תוכל לשפר את הדיוק של נתוני המהירות והמרחק באמצעות כמה ריצות בחוץ עם GPS פועל.

1. עמוד בחוץ למשך חמש דקות עם קו ראייה ישיר לשמיים.
2. התחל פעילות ריצה.
3. רוץ במסלול מבלי לעצור למשך 10 דקות.
4. עצור את הפעילות ושמור אותה.

   בהתבסס על הנתונים שתועדו, ישתנה גם ערך הכיול של התקן הנעל במידת הצורך. לא תצטרך לכייל שוב את התקן הנעל אלא אם כן סגנון הריצה שלך ישתנה.

כיול ידני של התקן הנעל

לפני שתוכל לכייל את ההתקן, עליך לשייך את ההתקן שלך להתקן הנעל (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

מומלץ לבצע כיול ידני אם אתה יודע את פקטור הכיול. אם כיילת בעבר התקן נעל עם מוצר אחר של Garmin, ייתכן שאתה יודע מהו פקטור הכיול.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **חיישנים ואביזרים**.
3 בחר את התקן הנעל.
4 בחר **פקטור כיול** > **הגדר ערך**.
5 התאם את פקטור הכיול:
- הגדל את פקטור הכיול אם המרחק קטן מדי.
- הקטן את פקטור הכיול אם המרחק גדול מדי.

הגדרת המהירות והמרחק של התקן הנעל

לפני שתוכל להתאים אישית את המהירות והמרחק של התקן הנעל, עליך לשייך את ההתקן שלך לחיישן התקן הנעל (*שיוך החיישנים האלחוטיים*, עמוד 38).

ניתן להגדיר את ההתקן שלך לחישוב מהירות ומרחק באמצעות הנתונים של התקן הנעל, במקום נתוני GPS.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.
2 בחר **חיישנים ואביזרים**.
3 בחר את התקן הנעל.
4 בחר **מהירות** או **מרחק**.
5 בחר אפשרות:
- בחר **בית/כושר** כאשר אתה מתאמן עם GPS כבוי, בדרך כלל בתוך מבנה.
- בחר **תמיד** כדי להשתמש בנתוני הנעל שלך ללא תלות בהגדרת ה-GPS.

tempe

ה- tempe הוא חיישן טמפרטורה אלחוטי של ANT+. תוכל לחבר את החיישן לרצועה מאובטחת או לולאה כאשר החיישן חשוף לאוויר הסביבה, וכך להשתמש בו כמקור תמידי של נתוני טמפרטורה מדויקים. עליך להתאים את ה- tempe עם ההתקן שלך כדי להציג נתוני טמפרטורה מה- tempe.

חיישני מחבט

ההתקן שלך תואם לחיישני מחבט הגולף Approach® CT10. יש לך אפשרות להשתמש בחיישני מחבט משויכים כדי לעקוב באופן אוטומטי אחר חבטות הגולף שלך, כולל מיקום, מרחק וסוג מחבט. עיין במדריך למשתמש של חיישני המחבט לקבלת מידע נוסף (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

פרטי ההתקן

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון נטענת מובנית
חיי הסוללה של tactix Delta	עד 21 ימים במצב שעון חכם
דירוג מים	10 ATM[1]
טווח טמפרטורות הפעלה ואחסון	מ-20°C- עד 45°C (מ-4°F- עד 113°F)
טווח טמפרטורות טעינה ב-USB	מ-0° עד 45°C (מ-32° עד 113°F)
טווח טמפרטורות טעינה סולרית	מ-0 עד 60°C (מ-32 עד 140°F)
תדרי רשת אלחוטית	2.4 GHz ב-18 dBm נומינלי

מידע על הסוללה

חיי הסוללה בפועל תלויים בתכונות המופעלות בהתקן, כמו מעקב אחר הפעילות, צמיד חיישן דופק, התראות בטלפון החכם, GPS, חיישנים פנימיים וחיישנים מחוברים.

חיי הסוללה של tactix Delta	חיי הסוללה של tactix Delta Solar	מצב
עד 21 ימים	עד 21 ימים בנוסף ל-24 שעות לשבוע[2]	מצב שעון חכם עם מעקב אחר הפעילות ומעקב אחר הדופק באמצעות צמיד חיישן במשך 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע.
עד 60 שעות	עד 60 שעות בנוסף ל-6 שעות עם טעינה סולארית[3]	מצב GPS+GLONASS
עד 15 שעות	עד 15 שעות בנוסף לשעה אחת עם טעינה סולארית[3]	מצב GPS עם מוזיקה מוזרמת
עד 120 שעות	עד 120 שעות בנוסף ל-28 שעות עם טעינה סולארית[3]	מצב GPS עם מקסימום סוללה
עד 46 ימים	עד 46 ימים בנוסף ל-10 ימים עם טעינה סולארית[3]	מצב GPS Expedition
עד 80 ימים	עד 80 ימים בנוסף ל-40 ימים עם טעינה סולארית[3]	מצב שעון לחיסכון בסוללה

ניהול נתונים

הערה: ההתקן אינו תואם ל-Windows בגרסאות 95, 98, Me, ל-Windows NT® ול-Mac® OS 10.3 וגרסאות קודמות יותר.

מחיקת קבצים

הודעה

אם אינך יודע מהי מטרת הקובץ, אל תמחק אותו. זיכרון ההתקן מכיל קובצי מערכת חשובים שאין למחוק.

1 פתח את הכונן או את אמצעי האחסון **Garmin**.
2 במקרה הצורך, פתח תיקייה או אמצעי אחסון.
3 בחר קובץ.
4 הקש על **מחק** במקלדת.

הערה: מערכות הפעלה מסוג Mac מספקות תמיכה מוגבלת להעברת קבצים במצב MTP. עליך לפתוח את כונן Garmin במערכת ההפעלה מסוג Windows. עליך להשתמש ביישום Garmin Express כדי להסיר קובצי מוזיקה מההתקן.

תחזוקת ההתקן

טיפול בהתקן

הודעה

אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן.

הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי.

שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת.

הימנע מללחוץ על המקשים מתחת למים.

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר.

אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

ניקוי ההתקן

הודעה

אפילו כמות קטנה של זיעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

1 נגב את ההתקן במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
2 נגב את ההתקן לייבוש.

לאחר הניקוי, המתן עד שההתקן יתייבש לגמרי.

[1] ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 100 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

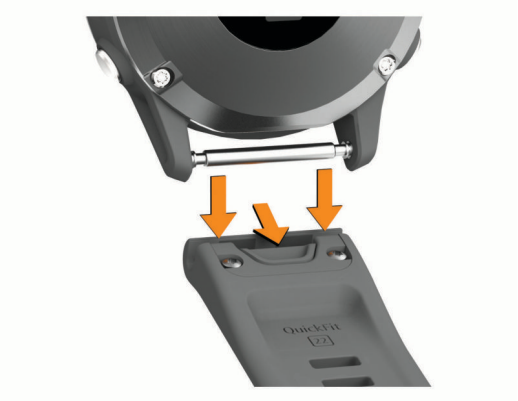
[2] לבישה לכל היום עם 3 שעות ביום בחוץ בתנאים של 50,000 lux

[3] עם שימוש בתנאים של 50,000

עצה: למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

החלפת הרצועות של QuickFit®

1 החלק את מנגנון הנעילה שעל רצועת QuickFit והסר את הרצועה מהשעון.



2 ישר את הרצועה החדשה עם השעון.

3 לחץ על הרצועה עד שתיכנס למקומה.

הערה: ודא שהרצועה מאובטחת במקומה. מנגנון הנעילה צריך להינעל מעל הפין של השעון.

4 חזור על שלבים 1 עד 3 כדי לשנות את הרצועה האחרת.

כוונון הרצועה המתכתית של השעון

אם השעון כולל רצועה מתכתית, מומלץ לקחת את השעון לצורף או לבעל מקצוע אחר כדי לכוונן את אורך הרצועה המתכתית.

פתרון בעיות

ההתקן שלי בשפה לא נכונה

תוכל לשנות את שפת ההתקן אם בטעות בחרת בשפה לא נכונה בהתקן.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 גלול למטה לפריט האחרון ברשימה ולחץ על **START**.

3 לחץ על **START**.

4 בחר את השפה הרצויה.

האם הטלפון החכם שלי תואם להתקן?

התקן tactix Delta תואם לטלפונים חכמים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth אחלוטית.

למידע על תאימות, עבור אל www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר להתקן

אם הטלפון לא מתחבר להתקן, תוכל לנסות את העצות הבאות.

- כבה את הטלפון החכם וההתקן, והפעל אותם שוב בחזרה.
- הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.
- עדכן את היישום Garmin Connect לגרסה האחרונה.
- הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect ומההגדרות של Bluetooth בטלפון החכם שלך, כדי לבצע שוב את תהליך השיוך.
- אם קנית טלפון חכם חדש, הסר את ההתקן שלך מהיישום Garmin Connect בטלפון החכם שבכוונתך להפסיק להשתמש בו.
- קרב את הטלפון החכם למרחק של עד 10 מ' (33 רגל) מההתקן.
- בטלפון החכם, פתח את היישום Garmin Connect, בחר ☰ או •••, ובחר **התקני Garmin** > **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **טלפון** > **שייך את הטלפון**.

האם אפשר להשתמש בחיישן Bluetooth שלי ביחד עם השעון?

ההתקן תואם לחלק מחיישני Bluetooth. בפעם הראשונה שתחבר חיישן להתקן Garmin שלך, תצטרך ליצור שיוך בין ההתקן לחיישן. לאחר השיוך, ההתקן מתחבר לחיישן באופן אוטומטי כאשר אתה מתחיל פעילות, בתנאי שהחיישן פעיל ונמצא בטווח קליטה.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **חיישנים ואביזרים** > **הוסף חדש**.

3 בחר אפשרות:

- בחר **חפש בכל החיישנים**.
- בחר בסוג החיישן שלך.

ניתן להתאים אישית את שדות הנתונים האופציונליים (*התאמה אישית של מסכי הנתונים*, עמוד 31).

האוזניות שלי לא מתחברות להתקן

אם בעבר האוזניות שלך היו מחוברות לטלפון החכם שלך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, ייתכן שהן יתחברו לטלפון החכם לפני שהן יתחברו להתקן. תוכל לנסות לבצע את העצות הבאות.

- כיבוי טכנולוגיית Bluetooth בטלפון החכם.

  לקבלת מידע נוסף, עיין במדריך למשתמש המצורף לטלפון החכם.
- בעת חיבור האוזניות להתקן הישאר 10 מטרים (33 רגל) מהטלפון החכם.
- שיוך האוזניות להתקן (*חיבור אוזניות Bluetooth*, עמוד 15).

המוזיקה שלי מפסיקה או האוזניות שלי לא נשארות מחוברות

במהלך השימוש בהתקן tactix Delta המחובר לאוזניות באמצעות טכנולוגיית Bluetooth, האות מגיע לעוצמה הגבוהה ביותר כאשר ישנו קו ראייה ישיר בין ההתקן לבין האנטנה של האוזניות.

- אם האות עובר דרך הגוף שלך, ייתכן שתחווה אובדן אות או שהאוזניות שלך יתנתקו.
- מומלץ ללבוש את האוזניות כך שהאנטנה נמצאת באותו צד של הגוף שבו נמצא התקן tactix Delta.
- מכיוון שאוזניות משתנות בהתאם לדגם, עליך לנסות להעביר את השעון לפרק היד השני.

הפעלה מחדש של ההתקן

1 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** עד לכיבוי ההתקן.

2 לחץ לחיצה ממושכת על **LIGHT** כדי להדליק את ההתקן.

איפוס כל הגדרות ברירת המחדל

באפשרותך לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן.

1 לחץ ממושכות על **MENU**.

2 בחר **מערכת** > **איפוס**.

3 בחר אפשרות:

- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי למחוק את כל הפעילויות מההיסטוריה, בחר **מחק כל הפעילויות**.
- כדי לאפס את הערכים הכוללים של המרחק והזמן, בחר **איפוס סה"כים**.
- כדי לאפס את כל הגדרות ההתקן לערכי ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.

הערה: אם הגדרת ארנק Garmin Pay, אפשרות זו מוחקת את הארנק מההתקן. אם בהתקן שלך מאוחסנת מוזיקה, אפשרות זו מוחקת את המוזיקה המאוחסנת.

השגת אותות לוויין

ייתכן שלהתקן יידרש קו ראייה ישיר לשמיים, ללא מכשולים, לקבלת אותות לוויין. השעה והתאריך מכוונים באופן אוטומטי לפי מיקום ה-GPS.

עצה: לקבלת מידע נוסף על GPS, בקר באתר www.garmin.com/aboutGPS/.

1 צא החוצה לשטח פתוח.

הפנה את חזית ההתקן כלפי השמיים.

2 המתן בזמן שההתקן מאתר לוויינים.

תהליך איתור אותות לוויין עשוי להימשך 30-60 שניות.

שיפור קליטת לוויין GPS

- הקפד לסנכרן לעתים קרובות את ההתקן עם חשבון Garmin Connect:
  - חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB והיישום Garmin Express.
  - סנכרן את ההתקן עם היישום Garmin Connect באמצעות טלפון חכם שתואם ל-Bluetooth.
  - חבר את ההתקן לחשבון Garmin Connect באמצעות רשת Wi-Fi אלחוטית.

בזמן שאתה מחובר לחשבון Garmin Connect, ההתקן מוריד נתוני לוויין שהצטברו במשך כמה ימים כדי שיוכל לאתר אותות לוויין במהירות.

- צא עם ההתקן החוצה לאזור פתוח, הרחק מעצים ומבניינים גבוהים.
- הישאר במקומך למשך כמה דקות.

קריאת הטמפרטורה לא מדויקת

טמפרטורת הגוף שלך משפיעה על קריאת הטמפרטורה של חיישן הטמפרטורה הפנימי. כדי לקבל את קריאת הטמפרטורה המדויקת ביותר, מומלץ להסיר את השעון מפרק כף היד ולהמתין 20 עד 30 דקות.

בנוסף, ניתן להשתמש בחיישן טמפרטורה חיצוני ואופציונלי של tempe כדי להציג קריאות מדויקות של טמפרטורת הסביבה תוך כדי לבישת השעון.

ניצול מרבי של חיי הסוללה

ניתן להאריך את חיי הסוללה בכמה דרכים.

- החלף את מצב ההפעלה במהלך פעילות (*שינוי מצב התחבורה*, עמוד 3).
- הפעל את תכונת החיסכון בסוללה מתפריט הפקדים (*הצגת תפריט הפקדים*, עמוד 1).
- הפחת את הזמן הקצוב של התאורה האחורית (*שינוי הגדרות תאורה אחורית*, עמוד 37).
- הפחת את הבהירות של התאורה האחורית.
- השתמש במצב GPS של UltraTrac לצורך הפעילות שלך (*UltraTrac*, עמוד 33).
- כבה את הטכנולוגיה של Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור (*תכונות עם חיבור*, עמוד 10).
- במהלך השהיה ממושכת של הפעילות, השתמש באפשרות 'המשך מאוחר יותר' (*הפסקת פעילות*, עמוד 3).
- כבה את מעקב הפעילויות (*כיבוי המעקב אחר הפעילות*, עמוד 23).
- השתמש בפרצוף שעון שאינו מתעדכן בכל כמה שניות.

לדוגמה, השתמש בפרצוף שעון ללא מחוג שניות (*התאמה אישית של פני השעון*, עמוד 35).

- הגבל את התראות הטלפון החכם שההתקן מציג (*ניהול התראות*, עמוד 11).
- הפסק לשדר נתוני דופק להתקני Garmin משויכים (*שידור נתוני דופק להתקני Garmin*, עמוד 15).
- כבה את צמיד חיישן הדופק (*כיבוי של צמיד חיישן הדופק*, עמוד 16).

הערה: ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה ושריפת קלוריות.

- הפעל קריאות ידניות של אוקסימטר הדופק (*כיבוי קריאות אוטומטיות של אוקסימטר דופק*, עמוד 21).

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy/.

ספירת הצעדים היומית שלי אינה מוצגת

ספירת הצעדים היומית מתאפסת כל לילה בחצות.

אם במקום ספירת הצעדים שלך מופיעים מקפים, אפשר להתקן לקלוט אותות לוויין ולהגדיר את השעה באופן אוטומטי.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את ההתקן על פרק כף היד הלא דומיננטית.
- שא את ההתקן בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיולון או מכסחת דשא.
- שא את ההתקן בכיס כאשר נעשה שימוש בידיים או בזרועות בלבד בפעילות.

הערה: ייתכן שההתקן יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

אין התאמה בספירת הצעדים בין ההתקן ולחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון ההתקן.

1 בחר אפשרות:

- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (*שימוש ב-Garmin Connect במחשב שלך*, עמוד 11).
- סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (*סנכרון נתונים ידני עם Garmin Connect*, עמוד 12).

2 המתן בזמן שההתקן מסנכרן את הנתונים.

הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.

הערה: רענון של היישום Garmin Connect או של היישום Garmin Connect אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

נראה כי כמות הקומות שטיפסת אינה מדויקת

ההתקן משתמש בברומטר פנימי כדי למדוד את השינויים בגובה בזמן שאתה עולה במדרגות. כל קומה שאתה מטפס שווה ל-3 מטרים (10 רגל).

- אל תאחוז במעקה ואל תדלג על מדרגות כשאתה מטפס.
- כאשר נושבת רוח חזקה, כסה את ההתקן מתחת לשרוולים או לז'קט מכיוון שמשבי רוח חזקים עשויים לגרום לקריאות בלתי יציבות של החיישן.

קבלת מידע נוסף

ניתן למצוא מידע נוסף על המוצר באתר האינטרנט של Garmin.

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
- כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
- עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy for לקבלת מידע נוסף על דיוק התכונה.

זהו לא התקן רפואי.

נספח

שדות נתונים

הערה: חלק משדות הנתונים מחייבים אביזרים של ANT+ או Bluetooth כדי שניתן יהיה להציג נתונים.

% כוח גבול תפקודי (FTP): תפוקת הכוח הנוכחית כאחוז מכוח הגבול התפקודי.

% מדופק מרבי: אחוז מהדופק המרבי.

% מדופק מרבי בהקפה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה הנוכחית.

% מדופק מרבי בהקפה אחרונה: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% ממוצע מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור הפעילות הנוכחית.

% ממוצע מעתודת הדופק: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) של הפעילות הנוכחית.

% מעתודת הדופק: אחוז עתודת דופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה).

% מעתודת הדופק להקפה: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה הנוכחית.

%ע"ד הק' אח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

% עתודת דופק ממוצע במרווח: האחוז הממוצע של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

% רוויית O2 בשריר: האחוז המשוער של רוויית החמצן בשרירים עבור הפעילות הנוכחית.

24 שעות מינ': הטמפרטורה המינימלית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

24 שעות מקס': הטמפרטורה המרבית שתועדה ב-24 השעות האחרונות מחיישן טמפרטורה תואם.

ETE: הזמן המשוער שנותר עד להגעה אל היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

GPS: עוצמת האות של לוויין ה-GPS.

Intensity Factor: ה-™Intensity Factor עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power: ה-™Normalized Power עבור הפעילות הנוכחית.

Normalized Power בהקפה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

Normalized Power בהקפה אחרונה: Normalized Power הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Race Timer: הזמן שחלף במרוץ השיט הנוכחי.

SOG ימי ממוצע: מהירות הנסיעה הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוריאציות הזמניות בכיוון.

SOG ימי מרבי: מהירות הנסיעה המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוריאציות הזמניות בכיוון.

SOG ממוצע: מהירות הנסיעה הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוריאציות הזמניות בכיוון.

SOG של הקפה: מהירות הנסיעה הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולוריאציות הזמניות בכיוון.

SOG של הקפה אחרונה: מהירות הנסיעה הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה, ללא קשר למסלול הניווט ולוריאציות הזמניות בכיוון.

SWOLF בבריכה האחרונה: ציון ה-Swolf בבריכה האחרונה שהושלמה.

SWOLF בהקפה: ציון ה-Swolf עבור ההקפה הנוכחית.

SWOLF בהקפה אחרונה: ציון ה-Swolf עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

Swolf במרווח: ציון ה-Swolf הממוצע במרווח הנוכחי.

Training Stress Score: ה-™Training Stress Score עבור הפעילות הנוכחית.

אורך צעד: אורך הצעד בין הפסיעות, הנמדד במטרים.

אורך צעד בהקפה: אורך צעד ממוצע בהקפה הנוכחית.

אורך צעד ממוצע: אורך צעד ממוצע בהפעלה הנוכחית.

אזור דופק: הטווח הנוכחי של הדופק (1 עד 5). אזורי ברירת המחדל לפי פרופיל המשתמש והדופק המרבי (220 פחות הגיל שלך).

אזור כוח: הטווח הנוכחי של תפוקת הכוח (מ-1 עד 7) בהתבסס על ה-FTP שלך או על הגדרות מותאמות אישית.

אחורי: ההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

איזון: איזון כוח ימין/שמאל נוכחי.

איזון ב-10 ש': מהירות תנועה של 10 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-30 ש': מהירות תנועה של 30 שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון ב-3 ש': מהירות תנועה של שלוש שניות של איזון כוח ימין/שמאל.

איזון בהקפה: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

איזון זמן מגע בקרקע: איזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

איזון זמן מגע בקרקע להקפה: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהקפה הנוכחית.

איזון ממוצע: איזון כוח ימין/שמאל ממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

איזון ממוצע זמן מגע בקרקע: ממוצע איזון זמן המגע עם הקרקע בהפעלה הנוכחית.

בריכות: מספר הבריכות שהושלמו במהלך הפעילות הנוכחית.

גובה: הגובה של המיקום הנוכחי שלך מעל או מתחת לפני הים.

גובה GPS: הגובה של המיקום הנוכחי שלך שנקבע באמצעות GPS.

גובה מינימלי: הגובה הנמוך ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

גובה מרבי: הגובה הגבוה ביותר שהגעת אליו מאז האיפוס האחרון.

דופק: הדופק שלך בפעימות לשנייה (bpm). להתקן שלך דרוש צמיד חיישן דופק. לחלופין, הוא צריך להיות מחובר למד דופק תואם.

דופק בהקפה: הדופק הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

דופק בהקפה אחרונה: הדופק הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

דופק ממוצע: הדופק הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

דופק ממוצע במרווח: הדופק הממוצע עבור מרווח השחייה הנוכחי.

דופק מרבי במרווח: הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

הגדר טיימר: הזמן שלקח הביצוע של סט האימון הנוכחי במהלך פעילות אימון כוח.

הילוכים: ההילוך הקדמי וההילוך האחורי מחיישן מיקום ההילוכים.

הילוכים משולבים: שילוב ההילוכים הנוכחי מחיישן מיקום ההילוכים.

היסט ממרכז הדוושה: ההיסט ממרכז הדוושה (PCO). ההיסט ממרכז הדוושה הוא המיקום בפלטפורמת הדוושה שבו מופעל הכוח.

היסט ממרכז הדוושה להקפה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור ההקפה הנוכחית.

הקפות: מספר ההקפות שהושלמו עבור הפעילות הנוכחית.

השפעת אימון אירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האירובי שלך.

השפעת אימון אנאירובי: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמת הכושר האנאירובי שלך.

זמן באזור: הזמן שחלף בכל אזור דופק או אזור כוח.

זמן בעצירה: הזמן הכולל לאחר עצירה עבור הפעילות הנוכחית.

זמן הגעה משוער: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע ליעד הסופי (לפי השעון המקומי באזור היעד). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הגעה משוער ליעד הבא: השעה המשוערת במהלך היום שבה תגיע לנקודת הציון הבאה בנתיב (לפי השעון המקומי באזור נקודת הציון). הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן הקפה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה הנוכחית.

זמן הקפה אחרונה: משך הזמן בשעון העצר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

זמן הקפה ממוצע: משך ההקפה הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן ישיבה בהקפה: הזמן שהועבר בישיבה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן לנק' הבאה: הזמן המשוער שנותר לפני ההגעה לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

זמן מגע עם הקרקע: משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה. זמן המגע עם הקרקע אינו מחושב בעת הליכה.

זמן מגע עם הקרקע בהקפה: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בהקפה הנוכחית.

זמן מנוחה: הטיימר לתקופה הנוכחית של המנוחה (שחייה בבריכה).

זמן מרווח: משך הזמן בשעון העצר עבור המרווח הנוכחי.

זמן ספורט משולב: הזמן הכולל עבור כל סוגי הספורט בפעילות ספורט משולבת, כולל מעברים.

זמן עמידה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור הפעילות הנוכחית.

זמן עמידה בהקפה: הזמן שהועבר בעמידה בזמן דיווש עבור ההקפה הנוכחית.

זמן שחייה: זמן השחייה עבור הפעילות הנוכחית, לא כולל זמן מנוחה.

זמן שעבר: סך כל הזמן שתועד. לדוגמה, אם אתה מתחיל את הטיימר ורץ במשך 10 דקות, לאחר מכן עוצר את הטיימר למשך 5 דקות ואז מתחיל שוב את הטיימר ורץ במשך 20 דקות, סך כל הזמן שיתועד יהיה 35 דקות.

זמן תנועה: זמן התנועה הכולל עבור הפעילות הנוכחית.

זריחה: שעת הזריחה על סמך מיקום ה-GPS.

חזרה ב:: הטיימר של המרווח האחרון בנוסף לתקופת המנוחה הנוכחית (שחייה בבריכה).

חזרות: מספר החזרות בסט אימון במהלך פעילות אימון כוח.

חלקות הדיווש: ערך המודד עד כמה הרוכב מפעיל כוח באופן שווה על הדוושות בכל סיבוב של הדוושה.

טיימר: הזמן הנוכחי בטיימר של ספירה לאחור.

טמפרטורה: הטמפרטורה באוויר. חום הגוף שלך משפיע על חיישן הטמפרטורה. ניתן לשייך חיישן tempe עם ההתקן כדי לספק מקור עקבי של נתוני טמפרטורה מדויקים.

יחס אנכי: היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

יחס אנכי בהקפה: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהקפה הנוכחית.

יחס אנכי ממוצע: היחס הממוצע בין התנועה האנכית לאורך הצעד בהפעלה הנוכחית.

יחס גלישה: היחס בין המרחק האופקי שעברת לבין השינוי במרחק האנכי.

יחס גלישה ליעד: יחס הגלישה הדרוש כדי לרדת מהמיקום הנוכחי שלך לגובה היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

יחס העברה: מספר השיניים על ההילוך הקדמי וההילוך של האופניים כפי שזיהה חיישן מיקום ההילוכים.

יעילות המומנט: נתון זה מודד את יעילות הדיווש של הרוכב.

ירידה בהקפה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה הנוכחית.

ירידה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של הירידה בהקפה האחרונה שהושלמה.

ירידה כוללת: סך כל הגובה שירדת מאז האיפוס האחרון.

ירידה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של הירידה מהאיפוס האחרון.

כוח: תפוקת הכוח המרבית בוואט.

כוח/משקל: הכוח הנוכחי שנמדד בוואטים לקילוגרם.

כוח ב-10 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-10 שניות של תנועה.

כוח ב-30 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-30 שניות של תנועה.

כוח ב-3 ש': תפוקת כוח ממוצעת ב-3 שניות של תנועה.

כוח בהקפה: תפוקת הכוח הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

כוח בהקפה אחרונה: ממוצע תפוקת הכוח עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כוח ממוצע: תפוקת הכוח הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי: תפוקת הכוח המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה הנוכחית.

כוח מרבי בהקפה אחרונה: תפוקת הכוח המרבית עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

כיוון GPS: הכיוון שבו אתה נע לפי ה-GPS.

כיוון הנתיב מעל הקרקע (COG): כיוון הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

כיוון ליעד: הכיוון מהמיקום הנוכחי שלך עד ליעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

כיוון מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

כיוון תנועה: הכיוון שאליו אתה פונה.

לחץ ברומטרי: לחץ סביבה מכויל נוכחי.

לחץ סביבה: לחץ הסביבה שאינו מכויל.

מבטים חטופים ביישומון: ריצה. סולם צבעים המציג את טווח קצב הקצב הנוכחי.

מד PacePro: ריצה. קצב הפיצול הנוכחי שלך וקצב הפיצול ביעד.

מד איזון זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים המציג את האיזון בין ימין/שמאל של זמן המגע עם הקרקע בזמן ריצה.

מד דופק: סולם צבעים המציג את תחום הדופק הנוכחי.

מד השפעת האימון: ההשפעה של הפעילות הנוכחית על רמות הכושר האירובי והאנאירובי שלך.

מד זמן מגע עם הקרקע: סולם צבעים שמציג את משך הזמן שבו אתה נוגע בקרקע בכל צעד בעת הריצה, נמדד באלפיות השנייה.

מד יחס אנכי: סולם צבעים המציג את היחס בין התנועה האנכית לאורך הצעד.

מד מצפן: הכיוון שבו אתה נע לפי המצפן.

מד מתח: סולם צבעים המציג את תחום הכוח הנוכחי.

מד עלייה/ירידה כוללות: סך כל הפרשי הגבהים שעלית וירדת במהלך הפעילות או מאז האיפוס האחרון.

מד תנועה אנכית: סולם צבעים המציג את עוצמת הניתור בזמן ריצה.

מהירות: מהירות ההליכה הנוכחית.

מהירות אנכית: עלייה או ירידה בקצב לאורך זמן.

מהירות אנכית ליעד: קצב העלייה או הירידה עד לגובה שהוגדר מראש. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ביחס לקרקע: מהירות הנסיעה בפועל, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

מהירות הקפה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה הנוכחית.

מהירות הקפה אחרונה: המהירות הממוצעת עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מהירות יחסית ליעד: המהירות שבה אתה מתקרב ליעד לאורך מסלול מסוים. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מהירות ימית: מהירות נוכחית הנמדדת ביחידות קשר.

מהירות ימית ממוצעת: המהירות הממוצעת בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות ימית מרבית: המהירות המרבית בקשרים עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות כוללת ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית כולל מהירות של תנועה ושל עצירה.

מהירות ממוצעת: המהירות הממוצעת עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות מרבית: המהירות המרבית עבור הפעילות הנוכחית.

מהירות תנועה ממוצעת: המהירות הממוצעת בעת תנועה עבור הפעילות הנוכחית.

מייל ימי: המרחק שעברת במטרים ימיים או ברגל ימית.

מיקום: המיקום הנוכחי תוך שימוש בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

מיקום יעד: המיקום של היעד הסופי.

ממוצע SWOLF: ציון ה-SWOLF הממוצע עבור הפעילות הנוכחית. ציון ה-Swolf שלך הוא סכום הזמן של בריכה אחת ועוד מספר התנועות שבוצעו באותה בריכה (*מילון מונחים בשחייה*, עמוד 6). בשחייה במים פתוחים, ציון ה-Swolf מחושב לפי אורך בריכה של 25 מטר.

ממוצע במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז הממוצע של דופק מרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

ממוצע היסט ממרכז הדוושה: ההיסט הממוצע ממרכז הפלטפורמה עבור הפעילות הנוכחית.

ממוצע זמן מגע עם הקרקע: זמן מגע עם הקרקע בממוצע בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בפעילות הנוכחית.

ממוצע שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך הפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

ממוצע תנועות לדקה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בפעילות הנוכחית.

מסלול: הכיוון מהמיקום ההתחלתי שלך עד ליעד. ניתן להציג את המסלול כנתיב שתוכנן או הוגדר. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מצב ביצועים: ניקוד מצב הביצועים הוא הערכה בזמן אמת של יכולת הביצועים שלך.

מרבי במרווח כאחוז מדופק מרבי: האחוז המרבי של הדופק המרבי עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבי במרווח כאחוז מעתודת דופק: האחוז המרבי של עתודת הדופק (דופק מרבי פחות דופק במנוחה) עבור מרווח השחייה הנוכחי.

מרבית בירידה: הקצב המרבי של הירידה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרבית בעלייה: הקצב המרבי של העלייה מאז האיפוס האחרון, ברגליים לדקה או במטרים לדקה.

מרחק: המרחק שעבר עבור המסלול הנוכחי או הפעילות הנוכחית.

מרחק אנכי ליעד: הפרש הגובה בין המיקום הנוכחי ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק בהקפה אחרונה: המרחק שעבר עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק שעברת בכל תנועה.

מרחק הפיצול הבא: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הבא.

מרחק הקפה: המרחק שעבר עבור ההקפה הנוכחית.

מרחקי המרווח: מספר הבריכות שהושלמו במהלך המרווח הנוכחי.

מרחק כולל משוער: המרחק הכולל המשוער מנקודת ההתחלה עד ליעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לנ"צ הבאה: המרחק הנותר עד לנקודת הציון הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לקו ההתחלה: המרחק שנותר לקו ההתחלה של המירוץ. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מרחק לתנועה בהקפה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך ההקפה הנוכחית.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: שחייה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק לתנועה בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שעברת בכל תנועה במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

מרחק ממוצע בכל תנועה: שחייה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק ממוצע בכל תנועה: ספורט חתירה. המרחק הממוצע שאתה עובר בכל תנועה במהלך הפעילות הנוכחית.

מרחק מפוצל: ריצה. המרחק הכולל של הפיצול הנוכחי.

מרחק מרווח: המרחק שעבר עבור המרווח הנוכחי.

מרחק נותר לפיצול: ריצה. המרחק שנותר לפיצול הנוכחי.

מרחק שנותר: המרחק שנותר עד היעד הסופי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

מתח: רמת המתח הנוכחית שלך.

נקודת הציון הבאה: הנקודה הבאה בנתיב. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

נקודת ציון יעד: הנקודה האחרונה בנתיב המוביל אל היעד. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סה"כ לפני/אחרי: ריצה. סה"כ הזמן לפני או אחרי קצב היעד.

סוג תנועות בבריכה אחרונה: סוג התנועות שנעשה בהן שימוש במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

סוג תנועות במרווח זה: הסוג הנוכחי של התנועות במרווח.

סוללת Di2: עוצמת הסוללה הנותרת של חיישן Di2.

סוללת הילוכים: מצב הסוללה של חיישן מיקום ההילוכים.

סט' ממס': מרחק הסטייה שלך ימינה או שמאלה מנתיב התנועה המקורי. הנתון הזה מופיע רק כאשר אתה מנווט.

סך המוגלובין: ריכוז סך ההמוגלובין המשוער בשריר.

עבודה: העבודה המצטברת שבוצעה (תפוקת כוח) בקילוג'אול.

עומס: עומס האימון עבור הפעילות הנוכחית. עומס אימון הוא כמות צריכת החמצן העודפת במנוחה (EPOC), המעידה על מידת המאמץ של האימון.

עלייה בהקפה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה הנוכחית.

עלייה בהקפה אחרונה: המרחק האנכי של העלייה בהקפה האחרונה שהושלמה.

עלייה כוללת: סך כל הגובה שעלית מאז האיפוס האחרון.

עלייה ממוצעת: המרחק האנכי הממוצע של העלייה מהאיפוס האחרון.

ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) ימי: מהירות הנסיעה בפועל בקשרים, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

ערך מדידה ביחס לקרקע (SOG) מרבי: מהירות הנסיעה המרבית עבור הפעילות הנוכחית, ללא קשר למסלול הניווט ולווריאציות הזמניות בכיוון.

קדמי: ההילוך הקדמי מחיישן מיקום ההילוכים.

קו אורך/קו גובה: קו האורך והרוחב של המיקום הנוכחי, ללא תלות בהגדרת תבנית המיקום שנבחרה.

קומות בדקה: מספר הקומות שטיפסת בדקה.

קומות שטיפסת: המספר הכולל של קומות שטיפסת היום.

קומות שירדת: המספר הכולל של קומות שירדת היום.

קלוריות: כמות סך כל הקלוריות שנשרפו.

קצב: הקצב הנוכחי.

קצב ב-500 מ': קצב חתירה נוכחי ב-500 מטר.

קצב בריכה אחרונה: הקצב הממוצע עבור הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה: הקצב הממוצע עבור ההקפה הנוכחית.

קצב הקפה אחרונה: הקצב הממוצע עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב הקפה אחרונה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה האחרונה.

קצב הקפה ב-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר להקפה הנוכחית.

קצב יעד הפיצול הבא: ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הבא.

קצב יעד פיצול: ריצה. קצב היעד עבור הפיצול הנוכחי.

קצב ממוצע: הקצב הממוצע עבור הפעילות הנוכחית.

קצב ממוצע ל-500 מ': קצב חתירה ממוצע ב-500 מטר לפעילות הנוכחית.

קצב מפוצל: ריצה. הקצב עבור הפיצול הנוכחי.

קצב מרווח: הקצב הממוצע עבור המרווח הנוכחי.

קצב נשימה: קצב הנשימה שלך בפעימות לדקה (brpm).

קצב תנועות: שחייה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות: ספורט חתירה. מספר תנועות בדקה (spm).

קצב תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הבריכה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה הנוכחית.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך ההקפה האחרונה שהושלמה.

קצב תנועות במרווח: מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך המרווח הנוכחי.

קצב תנועות ממוצע: ספורט חתירה. מספר התנועות הממוצע בדקה (spm) במהלך הפעילות הנוכחית.

רמת סוללה: עוצמת הסוללה הנותרת.

שיא שלב כוח בימין: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

שיא שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שיא שלב כוח בשמאל: הזווית של שיא שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שיא שלב הכוח הוא טווח הזווית שבו הרוכב מייצר את מירב של הכוח המניע.

שיא שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שיא שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שיפוע: חישוב העלייה (גובה) במהלך הריצה (מרחק). למשל, אם על כל 3 מ' (10 רגל) שטיפסת עברת 60 מ' (200 רגל), הדירוג הוא 5%.

שלב כוח בימין: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל ימין. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בימין להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל ימין בהקפה הנוכחית.

שלב כוח בשמאל: הזווית של שלב הכוח הנוכחי עבור רגל שמאל. שלב הכוח הוא שלב הלחיצה על הדוושה שבו נוצר כוח חיובי.

שלב כוח בשמאל להקפה: הזווית של שלב הכוח הממוצע עבור רגל שמאל בהקפה הנוכחית.

שעה ביום: השעה ביום על סמך המיקום הנוכחי שלך והגדרות הזמן (תבנית, אזור זמן, שעון קיץ).

שקיעה: שעת השקיעה על סמך מיקום ה-GPS.

תנועה אנכית: עוצמת הניתור בכל מגע עם הקרקע בזמן ריצה. התנועה האנכית של פלג הגוף העליון, הנמדדת בסנטימטרים עבור כל צעד.

תנועה אנכית בהקפה: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בהקפה הנוכחית.

תנועה אנכית ממוצעת: עוצמת התנועה האנכית הממוצעת בפעילות הנוכחית.

תנועות: שחייה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בפעילות הנוכחית.

תנועות בבריכה האחרונה: מספר התנועות הכולל בבריכה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה הנוכחית.

תנועות בהקפה אחרונה: שחייה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות בהקפה אחרונה: ספורט חתירה. מספר התנועות הכולל בהקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות במרווח לבריכה: מספר התנועות הממוצע בכל בריכה במהלך המרווח הנוכחי.

תנועות לדקה: אופניים. מספר הסיבובים של זרוע הדיווש. ההתקן חייב להיות מחובר לאביזר סל"ד כדי להציג נתונים אלו.

תנועות לדקה: ריצה. הצעדים בדקה (ימין ושמאל).

תנועות לדקה בהקפה: אופניים. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה: ריצה. ממוצע סיבובים לדקה בהקפה הנוכחית.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: אופניים. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

תנועות לדקה בהקפה אחרונה: ריצה. ממוצע סיבובי גלגל עבור ההקפה האחרונה שהושלמה.

מילון מונחים Applied Ballistics

הערה: התכונה Applied Ballistics זמינה רק בהתקן tactix Delta Solar עם בליסטיקה.

שדות של פתרון ירי

DOF: כיוון הירי, כאשר הצפון נמצא ב-0 מעלות ומזרח ב-90 מעלות. שדה קלט.

עצה: באפשרותך להשתמש במצפן כדי להגדיר ערך זה על-ידי כיוון החלק העליון של ההתקן כלפי כיוון הירי. ערך המצפן הנוכחי מופיע בשדה DOF. תוכל ללחוץ על START כדי להשתמש בערך זה. ניתן להזין ערך באופן ידני על-ידי לחיצה על DOWN או על UP.

הערה: ה-DOF משמש לחישוב אפקט קוריוליס בלבד. אם אתה יורה למטרה שנמצאת במרחק קטן מ-900 מטר, שדה קלט זה הוא אופציונלי.

Elevation: החלק האנכי של פתרון הכוונת, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זוויות (MOA).

RNG: המרחק למטרה, מוצג ביארדים או במטרים. שדה קלט.

W 1/2: מהירות הרוח 1, מהירות הרוח 2 וכיוון הרוח. לדוגמה, אם כיוון הרוח (DIR) הוא 9:00, הרוח נושבת משמאל לימין מנקודת מבטו של היורה. שדה קלט.

הערה: השדה 'מהירות הרוח 2' הוא אופציונלי. שימוש במהירות הרוח 1 ובמהירות הרוח 2 בו-זמנית אינו יעיל לחישוב מהירויות רוח שונות במרחקים שונים בינך לבין המטרה. השימוש בשדות אלה מציע דרך לכלול יחד (לבודד) את ערכי הרוח ולחשב את ערכי היסט הרוח המינימלי והמקסימלי עבור הפתרון.

Windage 1: החלק האופקי של פתרון הכוונת בהתבסס על מהירות הרוח 1 ועל כיוון הרוח, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זוויות (MOA).

Windage 2: החלק האופקי של פתרון הכוונת בהתבסס על מהירות הרוח 2 ועל כיוון הרוח, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זוויות (MOA).

שדות פלט נוספים

Aero. Jump. Effect: הכמות של פתרון ההגבהה המיוחסת לקפיצה האווירודינמית. קפיצה אווירודינמית היא הסטייה האנכית של הקליע עקב רוח רוחבית. אם אין רכיב רוח רוחבית או שאין ערך רוח, ערך זה יהיה אפס.

Bullet Drop: סה"כ נפילת הקליע לאורך נתיב המעוף שלו מוצגת באינצ'ים.

Cos. Incl. Ang.: הקוסינוס של זווית הנטייה אל המטרה.

H. Cor. Effect: אפקט קוריוליס האופקי. אפקט קוריוליס האופקי הוא הכמות של פתרון היסט הרוח המיוחס לאפקט קוריוליס. ערך זה מחושב תמיד על-ידי ההתקן, על אף שהשפעתו עשויה להיות מינימלית אם אינך יורה מטווח רחוק.

Lead: התיקון האופקי הנדרש כדי לפגוע במטרה על-ידי תזוזה שמאלה או ימינה במהירות נתונה.

עצה: כאשר תזין את מהירות המטרה שלך, ההתקן ישקלל את היסט הרוח הנדרש בערך היסט הרוח הכולל.

Max. Ord.: הגובה המרבי. הגובה המרבי הוא הגובה המרבי מעל ציר הקנה שאליו קליע יגיע לאורך מסלול המעוף שלו.

Max. Ord. Range: הטווח שבו הקליע יגיע לגובה המרבי שלו.

Remaining Energy: אנרגיית הקליע שנותרה בזמן הפגיעה במטרה, מוצגת ביחידות של רגל-פאונד של כוח (ft. lbf) או של ג'אולים (J).

Spin Drift: הכמות של פתרון היסט הרוח המיוחס לתנועת הסחרור (תנועה גירוסקופית) לדוגמה, בחצי הכדור הצפוני, קליע שנורה מקנה מפותל ימני תמיד יסטה קלות ימינה בזמן המעוף שלו.

Time of Flight: זמן המעוף, שמציין את הזמן הדרוש לקליע להגיע למטרה שלו בטווח נתון.

V. Cor. Effect: אפקט קוריוליס האנכי. אפקט קוריוליס האנכי הוא הכמות של פתרון ההגבהה המיוחס לאפקט קוריוליס. ערך זה מחושב תמיד על-ידי ההתקן, על אף שהשפעתו עשויה להיות מינימלית אם אינך יורה מטווח רחוק.

Velocity: המהירות המשוערת של קליע כאשר הוא פוגע במטרה.

Velocity Mach: המהירות המשוערת של הקליע כאשר הוא פוגע במטרה, מוצגת כפקטור של מהירות מאך.

שדות סביבתיים

Amb/Stn Pressure: לחץ הסביבה (תחנה). לחץ הסביבה לא מותאם לייצג את לחץ גובה פני הים (ברומטרי). לחץ הסביבה נדרש לפתרון הירי הבליסטי. שדה קלט.

עצה: תוכל להזין ערך זה באופן ידני, או לבחור באפשרות Use Current Pressure כדי להשתמש בערך הלחץ מהחיישן הפנימי שנמצא בהתקן.

Humidity: אחוז הלחות באוויר. שדה קלט.

Latitude: המיקום האופקי על פני השטח של כדור הארץ. ערכים שליליים נמצאים מתחת לקו המשווה. ערכים חיוביים נמצאים מעל לקו המשווה. ערך זה משמש לחישוב היסט הקוריוליס האנכי והאופקי. שדה קלט.

עצה: תוכל לבחור באפשרות Use Current Position כדי להשתמש בקואורדינטות ה-GPS של ההתקן שלך.

הערה: Latitude משמש לחישוב אפקט קוריוליס בלבד. אם אתה יורה למטרה שנמצאת במרחק קטן מ-900 מטר, שדה קלט זה הוא אופציונלי.

Temperature: הטמפרטורה במיקום הנוכחי שלך. שדה קלט.

עצה: ניתן להזין באופן ידני את תוצאת הטמפרטורה של חיישן tempe מחובר או של מקור טמפרטורה אחר. שדה זה אינו מתעדכן באופן אוטומטי כאשר ההתקן מחובר לחיישן tempe.

Wind Direction: הכיוון שממנו הרוח מגיעה. לדוגמה, רוח 9:00 נושבת מצד שמאל לצד ימין שלך. שדה קלט.

Wind Speed 1: מהירות הרוח שבה משתמש פתרון הירי. שדה קלט.

Wind Speed 2: מהירות אופציונליות נוספת של הרוח, שבה משתמש פתרון הירי. שדה קלט.

עצה: באפשרותך להשתמש במהירויות הרוח כדי לחשב פתרון היסט רוח שמכיל ערך גבוה וערך נמוך. היסט הרוח בפועל שיש להחיל כדי שהירייה תפגע בטווח זה.

טווח שדות

Direction of Fire: כיוון הירי, כאשר הצפון נמצא ב-0 מעלות ומזרח ב-90 מעלות. שדה קלט.

הערה: Direction of Fire משמש לחישוב אפקט קוריוליס בלבד. אם אתה יורה למטרה שנמצאת במרחק קטן מ-900 מטר, שדה קלט זה הוא אופציונלי.

Inclination: זווית הנטיה של הירייה. ערך שלילי מציין ירייה בכיוון מטה. ערך חיובי מציין ירייה בכיוון מעלה. פתרון הירי מכפיל את החלק האנכי

של הפתרון בקוסינוס של זווית הנטיה כדי לחשב את הפתרון המותאם עבור ירייה בכיוון מעלה או בכיוון מטה. שדה קלט.

Range: המרחק למטרה, מוצג ביארדים או במטרים. שדה קלט.

Speed: המהירות של מטרה נעה, מוצגת במיילים לשעה (mph) או בקילומטרים לשעה (km/h). ערך שלילי מציין תנועה של המטרה שמאלה. ערך חיובי מציין תנועה של המטרה ימינה. שדה קלט.

שדות פרופיל, מאפייני קליע

Ballistic Coefficient: המקדם הבליסטי של היצרן עבור הקליע שברשותך. שדה קלט.

עצה: בעת שימוש באחת מעקומות הגרר המותאמות אישית של Applied Ballistics, המקדם הבליסטי יציג את הערך 1.000.

Bullet Diameter: קוטר הקליע נמדד באינצ'ים. שדה קלט.

הערה: קוטר הקליע עשוי להשתנות מהשם הנפוץ של הירי. לדוגמה, Win Mag 300 הוא קליע בקוטר 308..

Bullet Length: אורך הקליע שנמדד באינצ'ים. שדה קלט.

Bullet Weight: משקל הקליע נמדד בגריינים. שדה קלט.

Drag Curve: עקומת הגרר המותאמת אישית של Applied Ballistics, או דגמי הקליע בתקן G1 או G7. שדה קלט.

הערה: רוב הקליעים המיועדים לקנה לטווח רחוק קרובים יותר לתקן G7.

שדות פרופיל, מאפייני רובה

Muzzle Velocity: המהירות שבה הקליע יוצא מהלוע. שדה קלט.

הערה: שדה זה נדרש לביצוע חישובים מדויקים על-ידי פתרון הירי. אם תכייל את מהירות הלוח, ייתכן ששדה זה יעודכן באופן אוטומטי כדי לאפשר פתרון ירי מדויק יותר.

Output Units: יחידות המידה של הפלט. אלפית (mil) היא 3.438 אינץ' במרחק של 100 יארדים. דקה של זווית (MOA) היא 1.047 אינץ' במרחק של 100 יארדים.

Sight Height: המרחק מהציר המרכזי של הקנה לציר המרכזי של הטווח. שדה קלט.

עצה: ניתן לקבוע בקלות ערך זה על-ידי מדידה מהחלק העליון של הבורג למרכז הצריח של היסט הרוח והוספת חצי מהקוטר של הבורג.

SSF - Elevation: מכפיל לינארי שאחראי לתזוזה האנכית. לא כל טווחי הקנים עוקבים בצורה מושלמת, לכן הפתרון הבליסטי דורש תיקון בהתאם לטווח הקנה הספציפי. לדוגמה, אם צריח זז ב-10mil אבל הפגיעה מתרחשת ב-9mil, קנה המידה של הראייה הוא 0.9. שדה קלט.

SSF - Windage: מכפיל לינארי שאחראי לתזוזה האופקית. לא כל טווחי הקנים עוקבים בצורה מושלמת, לכן הפתרון הבליסטי דורש תיקון בהתאם לטווח הקנה הספציפי. לדוגמה, אם צריח זז ב-10mil אבל הפגיעה מתרחשת ב-9mil, קנה המידה של הראייה הוא 0.9. שדה קלט.

Twist Rate: המרחק הנדרש לקנה כדי לבצע סיבוב מלא אחד. סיבוב הקנה מסופק בדרך כלל על-ידי יצרן הרובה או הקנה. שדה קלט.

Zero Height: שינוי אופציונלי שמטרתו להשפיע על ההגבהה בטווח אפס. נתון זה שימושי בדרך כלל בעת הוספת משתיק קול או בעת שימוש בעומס תת-קולי. לדוגמה, אם תוסיף משתיק קול והקליע יפגע במטרה 1, אינץ' מעל המיקום הצפוי, Zero Height הוא 1 אינץ'. עליך להגדיר ערך זה כאפס בעת הסרת משתיק הקול. שדה קלט.

Zero Offset: שינוי אופציונלי שמטרתו להשפיע על היסט הרוח בטווח אפס. נתון זה שימושי בדרך כלל בעת הוספת משתיק קול או בעת שימוש בעומס תת-קולי. לדוגמה, אם תוסיף משתיק קול והקליע יפגע במטרה 1, אינץ' משמאל למיקום הפגיעה הצפוי, Zero Offset הוא 1- אינץ'. עליך להגדיר ערך זה כאפס בעת הסרת משתיק הקול. שדה קלט.

Zero Range: הטווח שבו בוצע איפוס של הקנה. שדה קלט.

שדות פרופיל, מאפייני נשק,כיול מהירות הלוע

Range: המרחק מהלוע למטרה. שדה קלט.

עצה: עליך להזין ערך קרוב ככל האפשר לטווח המוצע בפתרון הירי. זהו הטווח שבו הקליע מאט למהירות 1.2 מאך ומתחיל להיכנס לטווח הטרנס-סוני.

True Drop: המרחק בפועל שבו הקליע נופל כאשר הוא עף לעבר המטרה, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זווית (MOA). שדה קלט.

שדות פרופיל, מאפייני נשק, כיול פקטור סולם הנפילה

Range: הטווח שממנו אתה יורה. שדה קלט.

עצה: טווח זה צריך להיכלל ב-90% מהטווח המומלץ המוצע על-ידי פתרון הירי. ערכים קטנים מ-80% מהטווח המומלץ לא יספקו התאמה תקפה.

True Drop: המרחק בפועל שבו הקליע נופל כאשר הוא נורה בטווח מסוים, מוצג באלפיות (mil) או בדקות של זווית (MOA). שדה קלט.

דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של VO2 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
מצוין	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
טוב	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
סביר	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
חלש	40–0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29–20	39–30	49–40	59–50	69–60	79–70
מעולה	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
מצוין	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
טוב	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
סביר	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
חלש	40–0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

דירוגי FTP

טבלאות אלה כוללות הערכות סיווגים של כוח סף פונקציונאלי (FTP) לפי מגדר.

גברים	ואט לקילוגרם (W/kg) ואט
מעולה	5.05 ומעלה
מצוין	מ-3.93 עד 5.04
טוב	מ-2.79 עד 3.92
סביר	מ-2.23 עד 2.78
לא מאומן	פחות מ-2.23

נשים	ואט לקילוגרם (W/kg) ואט
מעולה	4.30 ומעלה
מצוין	מ-3.33 עד 4.29
טוב	מ-2.36 עד 3.32
סביר	מ-1.90 עד 2.35
לא מאומן	פחות מ-1.90

דירוגי FTP מבוססים על מחקר שערכו אלן האנטר (Hunter Allen) וד"ר אנדרו קוגאן (Andrew Coggan), *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

גודל גלגל והיקף

חיישן המהירות שלך מזהה אוטומטית את גודל הגלגל. במידת הצורך, באפשרותך להזין ידנית את היקף הגלגל שלך בהגדרות חיישן המהירות.

גודל הצמיג מסומן משני צדי הצמיג. הרשימה הבאה חלקית בלבד. באפשרותך למדוד את היקף הגלגל או להשתמש באחד מהמחשבונים הזמינים באינטרנט.

גודל צמיג	היקף גלגל (מ"מ)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 צינורי	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C צינורי	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

הגדרות סמלים

ייתכן שסמלים אלה יופיעו בהתקן או בתוויות האביזרים.

~	זרם חילופין. התקן זה תואם לזרם חילופין.
⎓	זרם ישר. התקן זה תואם לזרם ישר.
⏛	נתיך. מציין את מפרטי הנתיך או מיקומו.
	סמל השלכה ומיחזור של WEEE. הסמל WEEE מצורף למוצר בהתאם להנחיית EU מספר 2012/19/EU ב-Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). הדבר מיועד למנוע השלכה לא נכונה של מוצר זה וכדי לקדם שימוש חוזר ומיחזור.

אינדקס

A
Applied Ballistics 8–10, 45
Auto Lap 32
Auto Pause 32

B
Body Battery 20

C
Connect IQ 13

D
dogleg 7

G
Galileo 32
Garmin Connect 2, 10–13, 23, 24
אחסון נתונים 11
Garmin Express 2, 13
מעדכן תוכנה 2
Garmin Pay 13, 14
GLONASS 32, 33, 37
GPS 33, 37
אות 40, 41
הגדרות 32
GroupTrack 12, 13

L
layup 7
LiveTrack 12, 13

M
MOB 28
Move IQ 23

N
NFC 13

T
tempe 39, 41
TracBack 3, 28
Training Effect 17, 18

U
UltraTrac 32, 33
USB 11

V
VIRB מרוחק 34
Virtual Partner 25
VO2 מרבי 17–19, 46

W
Wi-Fi 13
התחברות 13

א
אביזרים 38, 40, 41
אדם במים (MOB) 28
אוזניות 40
התחברות 15
טכנולוגיית Bluetooth 15
טכנולוגיית Bluetooth 40
אוקסימטר דופק 15, 21, 23
אורך צעד 16
אותות לוויין 32, 40, 41
אזורי זמן 37
אזורים
דופק 22
זמן 37
אחסון נתונים 11, 12
אימון 10, 20, 24, 25
יומן 24
תוכניות 23, 24
אימון במקום סגור 3
אימון טריאתלון 5
אימונים 23, 24
טעינה 23
איפוס ההתקן 37, 40
אנשי קשר , הוספה 12
אנשי קשר לשעת חירום 12
ארנק 13

ב
ברומטר 29, 35
כיול 35
בריכות 6

ג
גדלי גלגלים 47
גובה 20, 24
גומות , החלפה 7
גלילה אוטומטית 32

ד
דופק 6, 15
אזורים 22
התראות 15, 31
חיישן 15–18, 20
שיוך חיישנים 15
תחומים 17, 21, 22, 30
דינמיקת ריצה 16, 17
דירוג מתח 18, 20
דקות אינטנסיביות 23

ה
הבחן והתקדם 28
הגדרות 1, 6, 8–10, 13, 21, 23, 30–33, 35–38, 40
הגדרות מערכת 37
הגדרת כיוון 36
הודעות טקסט 11
היסטוריה 29, 30
מחיקה 30
שליחה למחשב 11, 12
הליכון 3
הנדיקאפ 7
העלאת נתונים 12
הפניה לצפון 35
השלט של inReach 34
השלט של VIRB 34
התאוששות 17, 19, 20
התאמה אישית של ההתקן 1, 8, 31, 34, 35, 38
התאקלמות 20
התחברות 11, 13
התקן נעל 38, 39
התראה 4
התראות 10, 11, 23, 26, 31, 32, 36, 37
דופק 15
הודעות טקסט 11
שיחות טלפון 10

ו
ווידג'טים 1, 2, 13, 15, 20, 21, 33, 34

ז
זיהוי תקריות 12
זמן
אזורים ותבניות 37
הגדרות 37
התראות 31
זמן מגע עם הקרקע 16
זמן סיום צפוי 18

ח
חוזה מרוצים 17
חיישני +ANT 38, 39
שיוך 38
חיישני Bluetooth 38
שיוך 40
חיישני אופניים 38
חיישני מהירות וסיבובי גלגל 38

ט
טיימר 4, 5, 29
ספירה לאחור 26
טיימר ספירה לאחור 26
טיפוס אוטומטי 32
טכנולוגיית Bluetooth , אוזניות 40
טכנולוגיית Bluetooth 4, 10–12, 40
אוזניות 15
טלפון חכם 12, 13, 33, 40
יישומים 10, 13
שיוך 1, 2, 40
טמפרטורה 20, 39, 41
טעינה 1, 2

י
יומן 23, 24
יחידות מידה 38
יחס אנכי 16
יישומים 10, 12, 13
טלפון חכם 2
ימי 36
יעד 25
יעדים 25

כ
כוח 17
התראות 31
מטר 18, 19, 38, 46
תחומים 22
כושר 18
כיול
מד-גובה 35
מצפן 35
כרטיס ניקוד 7, 8

ל
לחצנים 1

מ
מד האנרגיה Body Battery 21
מד-גובה 29, 35
כיול 35
מד-רוחק 8, 30
מדידות 8
מדידת חבטה 7
מדריך צניחה 4, 5
מהירות 32
מוזיקה 14, 15
הפעלה 14
טעינה 14
שירותים 14
מזהה יחידה 38
מחיקה
היסטוריה 30
כל נתוני המשתמש 2, 39
שיאים אישיים 26
מחשב 14
מטרה 7, 25
מטרונום 4
מיקום היתד , תצוגת הגרין 8
מיקומים 27
מחיקה 27
עריכה 27
שמירה 27, 29
מסך 37
מסלולים 27, 28
בחירה 6
הגדרות 32
הפעלה 6
יצירה 27
עריכה 28
מעקב 12, 21
מעקב אחר פעילות 22, 23
מפה 29, 31, 36
הגדרות 36
מפות 31, 36
ניווט 28, 29
עדכון 2
עיון 29
מפרטים 39
מצב ביצועים 17, 18
מצב האימונים 17, 19, 20
מצב טיסה 1
מצב שינה 23
מצב שעון 1, 33
מצפן 8, 29, 35, 36
כיול 35
מקטעים 25

מקשים 37, 38
התאמה אישית 32
מרווחים 6
אימונים 24
מרחק 32
התראות 31, 36
מדידה 7, 8

נ
ניווט 8, 27, 29, 31, 36
הבחן והתקדם 28
עצירה 28
ניקוד 7
ניקוי ההתקן 39
ניתוח חבטות 8
נקודות על מפה. ראה נקודות עניין (POI)
נקודות עניין (POI) 27, 29
נקודות ציון 29
תכנון 27
נתוני משתמש , מחיקה 39
נתונים
אחסון 11, 12
דפים 31
העברה 11, 12
העלאה 12
שיתוף 38
נתונים סטטיסטיים 7, 8

ס
סוללה 39
חיים 39
טעינה 2
ניצול מרבי 3, 8, 11, 33, 36, 37, 41
סיבובים לדקה 4, 16
סיוע 12
סנובורד 4
סף לקטאט 17–19
ספורט משולב 3, 5, 30
סקי
אלפיני 4
חבילת סקי 4
סנובורד 4
שטח לא מתוחם 4

ע
עדכונים , תוכנה 11
עומס אימון 19, 20
עמידות במים 39

פ
פעילויות 3, 4, 8, 30, 33
התחלה 3
מועדפות 3
מותאם אישית 3, 5
שמירה 3
פקדי מוזיקה 14
פרופיל משתמש 21
פרופילים 3
משתמש 21
פרטים לשעת חירום 12
פרצוף שעון 2, 13, 35
פרצופי שעון 35
פתרון בעיות 15, 17, 21, 40, 41

צ
ציון swolf 6
צלילים 4, 26

ק
קואורדינטות 27
קיצורי דרך 1, 34
קלוריה , התראות 31
קצב 24

ר
רוויית חמצן 21
רמת מתח 17, 18, 20, 34
רצועות 40

ש
שדות נתונים 9, 13
שחייה 6
שיאים אישיים 26
מחיקה 26
שיוך
חיישני ANT+ 15
חיישני Bluetooth 40
חיישנים 38
טלפון חכם 1, 2, 40
שיחות טלפון 10
שיתוף נתונים 38
שמירת פעילויות 4, 5
שעה 37
שעון 26, 27
שעון עצר 26
שעות זריחה ושקיעה 37
שפה 37

ת
תאורה אחורית 37
תוכנה
גרסה 38
עדכון 2, 11
רישיון 38
תזמון 25
תחומים
דופק 22
חשמל 22
תנועה אנכית 16
תנועות 6
תנועות בדקה 16
התראות 31
חיישנים 38
תפריט פקדים 1, 34
תפריט ראשי , התאמה אישית 33
תצוגה מורחבת 38
תצוגת הגרין , מיקום היתד 7, 8
תרגילים 6
תשלומים 13, 14

יולי 2020

GUID-3B607AEB-9EB5-4BF3-A38D-IF9926BB9F65 v2