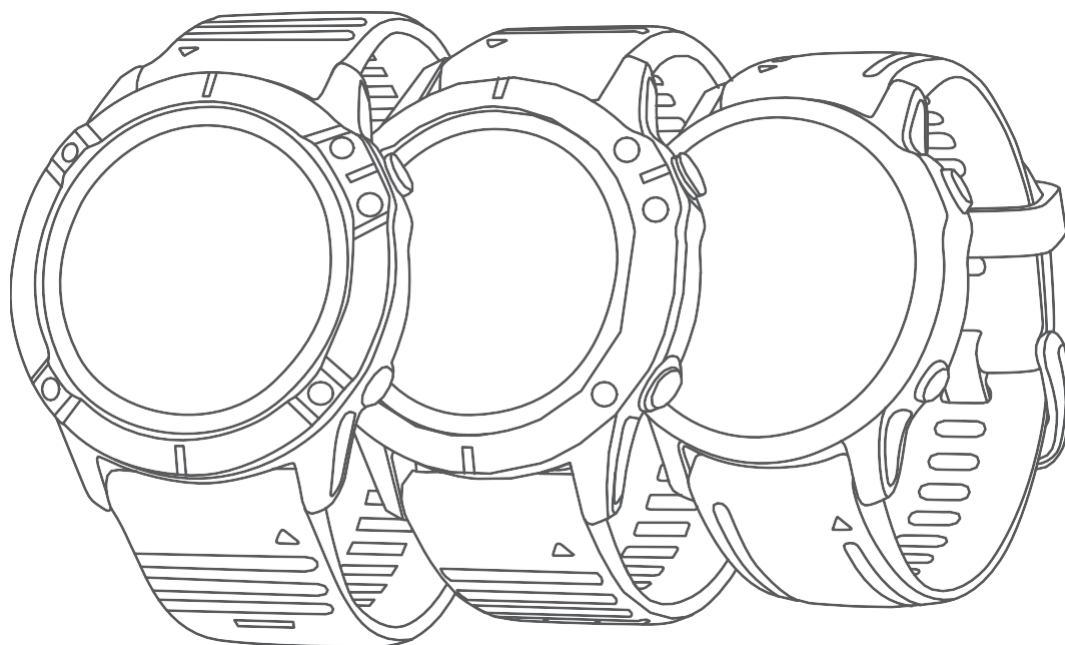


**GARMIN®**



# FĒNIX® СЕРІЇ 6

---

Посібник користувача

© 2019 Garmin Ltd. або підрозділи

Всі права збережені. Відповідно до законодавства про захист авторських прав повне або часткове копіювання цього посібника без письмового дозволу компанії Garmin не допускається. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати або поліпшувати свої продукти та вносити зміни до змісту цього посібника без зобов'язання сповіщувати будь-яку особу або організацію щодо таких змін або поліпшень. Останні оновлення та додаткові відомості щодо використання цього продукту доступні на веб-сайті [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® та Xero® є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Ti™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ та Vector™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без явного дозволу Garmin.

Android™ є товарним знаком компанії Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® та Mac® є товарними знаками компанії Apple Inc., зареєстрованими в США та інших країнах. Текстовий знак та логотипи BLUETOOTH® належать асоціації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані товарні знаки є власністю The Cooper Institute. Di2™ є товарним знаком Shimano, Inc. Shimano® є зареєстрованим товарним знаком Shimano, Inc. Використання програмного забезпечення Spotify® регулюється ліцензіями сторонніх постачальників, доступними на веб-сайті: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA та Strava™ є товарними знаками компанії Strava, Inc. Розширені засоби аналізу частоти пульсу Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) та Normalized Power™ (NP) є товарними знаками Peaksware, LLC. Wi-Fi® є зареєстрованим товарним знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® є зареєстрованим товарним знаком компанії Microsoft Corporation в США та інших країнах. Інші товарні знаки та назви є власністю відповідних володарів.

Цей пристрій має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв та додатків див. за адресою: [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# НАВІЮНІКА

НАВІЮНІКА

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	<b>1</b>	<b>Перегляд відомостей щодо точок треку</b> .....	<b>8</b>
Початок роботи.....	1	<b>Під'єднані функції</b> .....	<b>9</b>
Кнопки.....	1	Увімкнення сповіщень Bluetooth.....	9
Використання годинника.....	1	Перегляд сповіщень.....	9
Перегляд меню елементів керування.....	1	Приємний вхідний телефонний виклик.....	9
Перегляд віджетів.....	1	Відповідь на текстове повідомлення.....	9
Налаштування годинника.....	1	Керування сповіщеннями.....	9
Сполучення смартфона з годинником.....	2	Вимкнення з'єднання зі смартфоном через технологію Bluetooth.....	10
Заряджання пристрою.....	2	Увімкнення й вимкнення сповіщень про під'єднання смартфона.....	10
Оновлення продукту.....	2	Пошук загубленого мобільного пристрою.....	10
Налаштування Garmin Express.....	2	Garmin Connect.....	10
<b>Заряджання від сонячної енергії</b> .....	<b>2</b>	Оновлення програмного забезпечення за допомогою додатка Garmin Connect.....	10
Циферблат для заряджання від сонячної енергії.....	2	Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express.....	10
Перегляд віджета заряджання від сонячної енергії.....	2	Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	11
Поради із заряджання від сонячної енергії.....	2	Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну.....	11
<b>Заняття та програми</b> .....	<b>3</b>	Додаток Garmin Golf™.....	11
Початок заняття.....	3	Garmin Explore™.....	11
Поради із запису занять.....	3	<b>Функції відстеження та безпеки</b> .....	<b>11</b>
Зміна режиму енергоспоживання.....	3	Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.....	11
Зупинка заняття.....	3	Додавання контактів.....	11
Додавання заняття до «Обраного» та видалення його звіди.....	3	Увімкнення і вимкнення виявлення аварійних ситуацій.....	11
Створення користувацького заняття.....	3	Запит про допомогу.....	12
Заняття у приміщенні.....	4	Початок сеансу GroupTrack.....	12
Калібрування відстані для бігової доріжки.....	4	Поради для сеансів GroupTrack.....	12
Запис силових тренувань.....	4	Налаштування GroupTrack.....	12
Заняття на свіжому повітрі.....	4	<b>Функції зі з'єднанням через Wi-Fi®</b> .....	<b>12</b>
Перегляд даних про спуски.....	4	З'єднання з мережею Wi-Fi.....	12
Функція метронома.....	4	<b>Функції Connect IQ</b> .....	<b>12</b>
Голосові підказки під час заняття.....	5	Завантаження функцій Connect IQ.....	13
Стрибки з парашутом.....	5	Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера.....	13
Мультиспорт.....	5	<b>Garmin Pay</b> .....	<b>13</b>
Заняття триатлоном.....	5	Налаштування гаманця Garmin Pay.....	13
Створення мультиспортивного заняття.....	5	Оплата покупки за допомогою годинника.....	13
Плавання.....	5	Додання карти до гаманця Garmin Pay.....	13
Терміни з плавання.....	5	Керування гаманцем Garmin Pay.....	13
Типи гребків.....	5	Зміна пароллю Garmin Pay.....	13
Поради з занять плаванням.....	6	<b>Музика</b> .....	<b>14</b>
Відпочинок під час плавання в басейні.....	6	З'єднання зі сторонніми джерелами.....	14
Тренування з журналом вправ.....	6	Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього джерела.....	14
Вимкнення функції вимірювання частоти пульсу на зап'ясті під час плавання.....	6	Завантаження аудіоматеріалів зі Spotify®.....	14
Гольф.....	6	Змінення джерела музики.....	14
Гра в гольф.....	6	Від'єднання від стороннього джерела.....	14
Інформація про лунку.....	6	Завантаження особистих аудіоматеріалів.....	14
Режим крупного шрифту.....	6	Прослуховування музики.....	14
Вимірювання відстані за допомогою кнопкового наведення.....	7	Керування відтворенням музики.....	14
Зміна лунок.....	7	Під'єднання навушників Bluetooth.....	15
Переміщення прапорця.....	7	Змінення режиму звуку.....	15
Перегляд вимірювань дальності ударів.....	7	<b>Функції пульсометра</b> .....	<b>15</b>
Перегляд відстані до перешкод та вигинів.....	7	Частота пульсу на зап'ясті.....	15
Зберігання користувацьких відміток.....	7	Носіння пристрою.....	15
Ведення рахунку.....	7	Поради з поліпшення точності даних про частоту пульсу.....	15
Оновлення рахунку.....	7	Перегляд віджета частоти пульсу.....	15
Налаштування методу підрахунку балів.....	7	Трансляція даних про частоту пульсу на пристрої Garmin.....	15
Встановлення гандикапа.....	8	Трансляція даних про частоту пульсу під час заняття.....	16
Увімкнення відстеження статистики.....	8	Налаштування попереджень про порушення пульсу.....	16
TruSwing™.....	8	Вимкнення наручного пульсометра.....	16
Використання одометра для гри в гольф.....	8	Динаміка бігу.....	16
Перегляд відстані PlaysLike.....	8		
Перегляд напрямку до прапорця.....	8		
Запуск режиму GPS-трекера.....	8		
Зміна інтервалу запису точок треку.....	8		
Запис точки треку вручну.....	8		

Тренування з показниками динаміки бігу .....	16	Інтервальні тренування.....	27
Кольорові індикатори та динаміка бігу .....	16	Створення інтервального тренування .....	27
Розподіл часу контакту з землею .....	17	Початок інтервального тренування .....	27
Вертикальне коливання та вертикальне співвідношення..	17	Зупинення інтервального тренування .....	27
Поради на випадок відсутності даних про динаміку бігу	17	Тренування PacePro.....	27
Показники продуктивності.....	17	Завантаження плану PacePro з Garmin Connect.....	27
Вимкнення сповіщень про продуктивність .....	18	Запуск плану PacePro.....	28
Автоматичне визначення показників продуктивності .....	18	Зупинення виконання плану PacePro.....	28
Синхронізація занять та вимірювань показників		Створення плану PacePro на пристрої.....	28
продуктивності.....	18	Сегменти .....	28
Про розрахункові значення VO2 Max. ....	18	Сегменти Strava™ .....	28
Отримання розрахункового значення VO2 Max. для бігу ..	18	Перегляд відомостей про сегмент .....	28
Отримання розрахункового значення VO2 Max.		Використання сегментів.....	28
для велотренувань.....	18	Налаштування автоматичного регулювання сегмента ..	28
Перегляд прогнозованого часу пробігу .....	19	Використання Virtual Partner®.....	29
Про функцію «Тренувальний ефект» .....	19	Встановлення цілі тренування.....	29
Варіабельність частоти пульсу та рівень стресу .....	19	Скасування цілі тренування .....	29
Перегляд варіабельності частоти пульсу та рівня стресу.	19	Змагання з результатами попереднього заняття .....	29
Стан продуктивності .....	19	Особисті рекорди.....	29
Перегляд даних про стан продуктивності .....	20	Перегляд особистих рекордів .....	29
Порогове значення лактату.....	20	Відновлення особистих рекордів .....	29
Здійснення покрокової перевірки для визначення		Видалення особистих рекордів .....	29
порогового значення лактату.....	20	Видалення всіх особистих рекордів.....	29
Обчислення функціональної порогової потужності .....	20	<b>Годинник .....</b>	<b>29</b>
Здійснення перевірки ФПП .....	20	Встановлення будильника .....	29
Тренувальний стан .....	21	Видалення сигналу будильника .....	30
Рівні тренувального стану.....	21	Запуск таймера зворотного відліку.....	30
Поради з отримання даних про тренувальний стан .....	21	Збереження швидкого таймера .....	30
Акліматизація до спеки та висоти під час тренувань .....	22	Видалення таймера .....	30
Тренувальне навантаження .....	22	Використання секундоміра.....	30
Цільове тренувальне навантаження .....	22	Додання часових поясів .....	30
Час відновлення.....	22	<b>Навігація.....</b>	<b>30</b>
Перегляд часу відновлення.....	22	Збереження місцеположення .....	30
Частота пульсу відновлення.....	22	Редагування збережених місцеположень .....	31
Body Battery™ .....	23	Проекція маршрутної точки.....	31
Перегляд віджета Body Battery .....	23	Навігація до пункту призначення .....	31
Поради щодо поліпшення Body Battery .....	23	Навігація до об'єкта зацікавлення .....	31
<b>Пульсоксиметр .....</b>	<b>23</b>	Об'єкт зацікавлення .....	31
Отримання показів пульсоксиметра .....	23	Створення маршруту на пристрої та слідування ним .....	31
Увімкнення показів пульсоксиметра протягом всього дня...	24	Створення кільцевого маршруту .....	31
Вимкнення автоматичних показів пульсоксиметра .....	24	Створення мітки «Людина за бортом» і навігація до	
Увімкнення відстеження сну з пульсоксиметром .....	24	позначеного місцеположення .....	31
Поради з поліпшення точності показів пульсоксиметра .....	24	Навігація за допомогою функції Sight 'N Go.....	32
<b>Тренування.....</b>	<b>24</b>	Навігація до початкової точки під час заняття.....	32
Налаштування профілю користувача .....	24	Перегляд інструкцій до маршруту.....	32
Спортивні цілі.....	24	Навігація до початкової точки збереженого заняття .....	32
Інформація про зони частоти пульсу.....	24	Зупинення навігації.....	32
Налаштування зон частоти пульсу .....	24	Мапа .....	32
Встановлення зон частоти пульсу за допомогою		Перегляд мапи .....	32
пристрою .....	25	Збереження місцеположення та навігація	
Оцінювання навантаження в зонах частоти пульсу.....	25	до місцеположення на мапі .....	32
Налаштування зон потужності .....	25	Навігація за допомогою функції «Поруч зі мною» .....	33
Відстеження активності .....	25	Змінення теми мапи.....	33
Підбір цілі .....	25	Компас .....	33
Нагадування про рух .....	25	Налаштування курсу за компасом .....	33
Моніторинг сну .....	26	Альтиметр і барометр .....	33
Використання функції автоматичного відстеження сну .....	26	<b>Історія .....</b>	<b>33</b>
Використання режиму «Не турбувати» .....	26	Використання історії.....	33
Час інтенсивної активності .....	26	Історія мультиспортивних занять.....	33
Підрахунок часу інтенсивної активності .....	26	Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу .....	34
Garmin Move IQ™.....	26	Перегляд загальних результатів .....	34
Налаштування відстеження активності .....	26	Функція одометра .....	34
Вимкнення відстеження активності .....	26	Видалення журналу.....	34
Тренування .....	26	<b>Налаштування пристрою .....</b>	<b>34</b>
Виконання тренування з Garmin Connect.....	26	Налаштування занять і додатків.....	34
Початок тренування.....	26	Налаштування екранів даних.....	35
Про календар тренувань .....	27		
Використання планів тренувань Garmin Connect.....	27		
Функція Adaptive Training Plans.....	27		

Додання мапи для заняття.....	35	Використання електронних перемикачів передач.....	45
Попередження.....	35	Отримання інформації про довколишню обстановку.....	45
Налаштування попередження.....	36	Крокомір.....	45
Налаштування мапи заняття.....	36	Оптимізація калібрування крокоміра.....	45
Параметри прокладання маршруту.....	36	Калібрування крокоміра вручну.....	45
Auto Lap.....	37	Налаштування швидкості та відстані для крокоміра.....	45
Позначення кіл після проходження певної відстані.....	37	tempe™.....	45
Налаштування повідомлень для сповіщень для кола.....	37	Датчики ключки.....	45
Ввімкнення Auto Pause.....	37	<b>Інформація про пристрій.....</b>	<b>46</b>
Ввімкнення Auto Climb.....	37	Технічні характеристики.....	46
3D-швидкість і відстань.....	37	Відомості про батарею.....	46
Ввімкнення та вимкнення клавіші кола.....	37	Керування даними.....	46
Використання функції автоматичного прокручування.....	37	Видалення файлів.....	46
Змінення налаштувань GPS.....	37	<b>Обслуговування пристрою.....</b>	<b>46</b>
GPS й інші системи супутникової навігації.....	38	Догляд за пристроєм.....	46
UltraTrac.....	38	Очищення пристрою.....	46
Налаштування таймауту для режиму енергозбереження.....	38	Очищення шкіряних ремінців.....	46
Змінення положення заняття у списку додатків.....	38	Заміна ремінців QuickFit®.....	46
Віджети.....	38	Регулювання металевого браслета для годинника.....	47
Налаштування стрічки віджетів.....	39	<b>Усунення несправностей.....</b>	<b>47</b>
Пульт дистанційного керування inReach.....	39	На пристрої встановлено неправильну мову.....	47
Використання пульта дистанційного керування inReach.....	39	Чи сумісний мій смартфон з пристроєм?.....	47
Пульт дистанційного керування VIRB.....	39	Не вдається під'єднати телефон до пристрою.....	47
Керування екшн-камерою VIRB.....	39	Чи можливо використовувати Bluetooth-датчик із годинником?.....	47
Керування екшн-камерою VIRB під час заняття.....	39	Не вдається під'єднати навушники до пристрою.....	47
Використання віджета рівня стресу.....	40	Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільно.....	47
Налаштування віджета «Мій день».....	40	Перезапуск пристрою.....	47
Налаштування меню елементів керування.....	40	Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням.....	47
Налаштування циферблата.....	40	Встановлення зв'язку із супутниками.....	48
Налаштування циферблата.....	40	Поліпшення прийому сигналів GPS.....	48
Налаштування датчиків.....	40	Неточне відображення даних про температуру.....	48
Налаштування компаса.....	40	Подовження часу роботи батареї.....	48
Калібрування компаса вручну.....	40	Відстеження активності.....	48
Налаштування напряму на північ.....	41	Не відображається число пройдених за день кроків.....	48
Налаштування альтиметра.....	41	Підозра, що відображуване число пройдених кроків є неточним.....	48
Калібрування барометричного альтиметра.....	41	Число пройдених кроків, що відображається на пристрої, не співпадає з числом кроків, що вказується в обліковому записі Garmin Connect.....	48
Налаштування барометра.....	41	Число пройдених поверхів відображається некоректно.....	49
Калібрування барометра.....	41	Додаткова інформація.....	49
Налаштування місцеположення Хего.....	41	<b>Додаток.....</b>	<b>49</b>
Налаштування мапи.....	41	Поля даних.....	49
Тема мапи.....	42	Стандартні рейтинги VO2 Max.....	53
Налаштування морських мап.....	42	Норми функціональної порогової потужності.....	53
Відображення і приховування картографічних даних.....	42	Розмір та окружність колеса.....	54
Налаштування навігації.....	42	Умовні позначення.....	54
Налаштування функцій мап.....	42		
Налаштування індикатора курсу.....	42		
Налаштування навігаційних попереджень.....	42		
Налаштування диспетчера живлення.....	42		
Налаштування функції енергозбереження.....	42		
Налаштування режимів енергоспоживання.....	43		
Відновлення режиму живлення.....	43		
Системні налаштування.....	43		
Налаштування часу.....	43		
Встановлення попереджень про час.....	44		
Синхронізація часу.....	44		
Змінення налаштувань підсвітки.....	44		
Налаштування клавіш швидкого доступу.....	44		
Змінення одиниць вимірювання.....	44		
Перегляд інформації про пристрій.....	44		
Перегляд нормативної інформації та відомостей про відповідність стандартам (електронна етикетка).....	44		
<b>Бездротові датчики.....</b>	<b>44</b>		
Сполучення з бездротовими датчиками.....	44		
Режим додаткового дисплея.....	44		
Використання додаткового датчика швидкості або обертання педалей велосипеда.....	44		
Тренування з вимірювачами потужності.....	45		



## Вступ

### ⚠ОБЕРЕЖНО

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

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

## Початок роботи

При першому використанні необхідно налаштувати годинник і ознайомитись з його базовими функціями. Для цього радимо виконати вказані нижче дії.

- 1 Натисніть **LIGHT**, щоб увімкнути годинник (*Кнопки, с. 1*).
- 2 Дотримуйтесь наведених на екрані інструкцій для завершення початкового налаштування. Під час початкового налаштування можна виконати сполучення годинника зі смартфоном для отримання сповіщень, налаштування гаманця Garmin Pay™ та іншого (*Сполучення смартфона з годинником, с. 2*).
- 3 Повністю зарядіть пристрій (*Зарядження пристрою, с. 2*).
- 4 Почніть заняття (*Початок заняття, с. 3*).

## Кнопки

### ① LIGHT

- Натисніть для увімкнення й вимкнення підсвічування.
- Натисніть, щоб увімкнути пристрій.
- Утримуйте для перегляду меню елементів керування.

### ② UP-MENU

- Натисніть для прокручування стрічки віджетів і меню.
- Утримуйте для перегляду меню.

### ③ DOWN

- Натисніть для прокручування стрічки віджетів та меню.
- Утримуйте для перегляду елементів керування відтворенням музики з будь-якого екрана.

### ④ ▲

- Натисніть, щоб переглянути список занять, а також для запуску або зупинки заняття.
- Натисніть для виділення опції в меню.

### ⑤ BACK-LAP

- Натисніть для переходу до попереднього екрана.
- Натисніть для запису кола, відпочинку або переходу під час мультиспортивного заняття.
- Утримуйте для перегляду циферблата з будь-якого екрана.

## Використання годинника

- Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування. Меню елементів керування забезпечує швидкий доступ до часто використовуваних функцій, таких як відкриття гаманця Garmin Pay, увімкнення режиму «Не турбувати» та вимкнення годинника.
- В режимі відображення циферблата натисніть **UP** або **DOWN** для прокручування стрічки віджетів. Годинник надходить з попередньо встановленими віджетами, що забезпечують оперативне відображення інформації. При сполученні годинника зі смартфоном стане доступно більше віджетів.

- У режимі відображення циферблата натисніть ▲ для запуску заняття або щоб відкрити додаток (*Заняття, с. 3*).
- Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**, щоб змінити циферблат, налаштувати параметри та виконати сполучення з бездротовими датчиками.

## Перегляд меню елементів керування

В меню елементів керування доступні такі функції, як увімкнення режиму «Не турбувати», блокування кнопок та вимкнення пристрою. Також можна відкрити гаманець Garmin Pay.

**ПРИМІТКА.** Функції в меню елементів керування можна додавати, видаляти, а також змінювати їх порядок.

- 1 На будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT**.

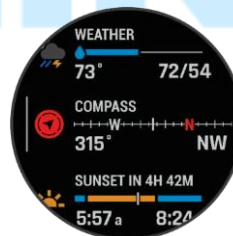


- 2 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтесь між пунктами.

## Перегляд віджетів

Пристрій надходить з кількома попередньо встановленими віджетами, а після його сполучення зі смартфоном стають доступні додаткові.

- Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**. Пристрій прокручує стрічку віджетів та відображає зведені дані для кожного віджета.



- Для перегляду відомостей про віджет натисніть ▲. **ПОРАДА.** Для перегляду додаткових екранів віджета натисніть кнопку **DOWN**; для перегляду додаткових опцій та функцій віджета натисніть ▲.
- На будь-якому екрані натисніть і утримуйте **BACK**, щоб повернутись до циферблата.
- Якщо в цей час проводиться запис заняття, натисніть кнопку **BACK**, щоб повернутись на сторінки даних заняття.

## Налаштування годинника

- Щоб змінити циферблат, в режимі відображення циферблата натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- Щоб змінити параметри віджета, на екрані віджета натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- Щоб додати, видалити або змінити порядок елементів керування, в меню елементів керування натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- Щоб змінити додаткові налаштування, на будь-якому екрані натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

## Сполучення смартфона з годинником

Для використання під'єднаних функцій на годиннику необхідно виконати їх сполучення безпосередньо через додаток Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth® на смартфоні.

- 1 Встановіть на смартфон додаток Garmin Connect через магазин додатків, після чого відкрийте його.
- 2 Розташуйте смартфон в межах 10 м (33 футів) від годинника.
- 3 Натисніть кнопку **LIGHT**, щоб увімкнути годинник. При першому увімкненні годинник буде в режимі сполучення.  
**ПОРАДА.** Для переходу в режим сполучення вручну утримуйте кнопку **LIGHT** та оберіть .
- 4 Оберіть один з варіантів, щоб додати свій годинник до облікового запису Garmin Connect:
  - Якщо ви виконуєте сполучення пристрою із додатком Garmin Connect вперше, дотримуйтеся інструкцій на екрані.
  - Якщо раніше було виконано сполучення іншого пристрою із додатком Garmin Connect, в меню  або **...** оберіть пункт **Пристрої Garmin > Додати пристрій** та дотримуйтеся інструкцій на екрані.

## Зарядження пристрою

### ОБЕРЕЖНО

У пристрої використовується літій-іонний акумулятор. Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. У посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про виріб*, який міститься в упаковці виробу.

### ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії ретельно очищуйте та висушуйте контакти й прилеглі області перед під'єднанням до зарядного пристрою або комп'ютера. Див. інструкції з очищення в додатку.

- 1 Під'єднайте кінець кабелю USB з меншим роз'ємом до відповідного порту на пристрої.



- 2 Вставте більший роз'єм кабелю USB в зарядний порт USB.
- 3 Пристрій необхідно заряджати повністю.

## Оновлення продукту

На комп'ютері встановіть Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). На смартфоні встановіть додаток Garmin Connect.

Він дозволяє з легкістю отримувати доступ до різноманітних служб для пристроїв Garmin®:

- оновлення ПЗ;

- оновлення мап;
- оновлення дистанцій;
- завантаження даних до додатку Garmin Connect;
- реєстрація пристрою.


## Налаштування Garmin Express

- 1 Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть за посиланням [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Дотримуйтеся інструкцій на екрані.

## Зарядження від сонячної енергії


Годинник fēnix 6X Pro Solar обладнаний прозорим фотоелементом для зарядження від сонячної енергії, який дозволяє заряджати годинник під час користування ним.

## Циферблат для зарядження від сонячної енергії

На циферблаті відображається графік інтенсивності отриманого сонячного заряду за останні 6 годин . Зовнішній вигляд циферблата можна змінити, натиснувши і утримуючи кнопку **MENU** та обравши компонування, кольори та додаткові дані.



## Перегляд віджета зарядження від сонячної енергії

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть **UP** або **DOWN**, щоб перейти до віджета з інформацією щодо сонячного зарядження.
- 2 Натисніть , щоб переглянути графік інтенсивності отриманого сонячного заряду за останні 6 годин.



## Поради із зарядження від сонячної енергії

Годинник fēnix 6X Pro Solar обладнаний прозорим фотоелементом для зарядження від сонячної енергії, який дозволяє заряджати годинник під час користування ним. Щоб максимально збільшити час роботи годинника від батареї, дотримуйтеся цих порад.

- При носінні годинника не затуляйте циферблат рукавом.
- Коли ви не носите годинник, направте циферблат в бік джерела яскравого світла, наприклад, сонячного світла або люмінесцентної лампи. Годинник заряджається швидше від сонячного світла, оскільки фотоелемент сонячної батареї оптимізовано під спектр сонячного світла.



- Щоб забезпечити максимальну швидкість заряджання, заряджайте годинник під яскравим сонячним світлом.

**ПРИМІТКА.** Годинник захищає себе від перегріву та автоматично припиняє заряджання, якщо внутрішня температура перевищує порогове значення для заряджання від сонячної енергії (*Технічні характеристики, с. 46*).

**ПРИМІТКА.** Годинник не заряджається від сонячної енергії при під'єднанні до зовнішнього джерела живлення або при повному заряді батареї.

## Заняття та програми

Пристрій можна використовувати для занять у приміщеннях, на відкритому повітрі, для спортивних вправ і занять фітнесом. Після початку заняття пристрій відображає й записує дані з датчика. Заняття можна зберігати й ділитись ними зі спільнотою Garmin Connect.

Крім того, на пристрій можна встановити заняття і додатки Connect IQ™ за допомогою додатка Connect IQ (*Функції Connect IQ, с. 12*).

Для отримання додаткової інформації про відстеження активності й точності показників фізичної форми перейдіть на сторінку [garmin.com/ataccusage](http://garmin.com/ataccusage).

### Початок заняття

Якщо необхідно, на початку заняття GPS вмикається автоматично.

- В режимі відображення циферблата натисніть ▲.
- Якщо це ваше перше заняття, встановіть прапорець поруч із кожним заняттям, яке слід додати до **Обраного**, та оберіть **Готово**.
- Оберіть один з таких варіантів:
  - Оберіть заняття з **Обраного**.
  - Натисніть ⚙, потім оберіть заняття з розширеного списку занять.
- Якщо для заняття потрібні сигнали GPS, вийдіть на вулицю, щоб забезпечити безперешкодний огляд неба, та дочекайтесь готовності пристрою. Пристрій буде готовий до роботи після визначення частоти пульсу, потім він отримує сигнали GPS (за необхідності) та встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (за необхідності).
- Натисніть ▲ для запуску таймера заняття. Пристрій виконує запис даних із заняття тільки з увімкненим таймером.

### Поради із запису занять

- Зарядіть пристрій перед початком заняття (*Заряджання пристрою, с. 2*).
- Натисніть **LAP** для запису кіл, запуску нового підходу, переходу до наступної пози або до наступного етапу тренування.
- Щоб переглянути додаткові сторінки даних, натисніть **UP** або **DOWN**.

### Зміна режиму енергоспоживання

Можна змінити режим енергоспоживання, щоб збільшити час роботи від батареї під час заняття.

- Під час заняття натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- Оберіть **Керування живленням**.
- Оберіть один з варіантів.  
На годиннику відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих з обраним режимом енергоспоживання.

## Зупинка заняття

- Натисніть ▲.
- Оберіть один з таких варіантів:
  - Щоб відновити заняття, оберіть **Далі**.
  - Щоб зберегти заняття і повернутись до режиму годинника, оберіть **Зберегти > Готово**.
  - Щоб призупинити заняття і відновити його пізніше, оберіть **Продовжити потім**.
  - Щоб відмітити коло дистанції, оберіть **Коло**.
  - Щоб повернутись до початкової точки заняття за вже пройденим шляхом, оберіть **Назад до старту > TracBack**.  
**ПРИМІТКА.** Ця функція доступна тільки для занять з використанням GPS.
  - Щоб повернутись до початкової точки заняття найкоротшим маршрутом, оберіть **Назад до старту > Маршрут**.  
**ПРИМІТКА.** Ця функція доступна тільки для занять з використанням GPS.
  - Щоб видалити заняття і повернутись до режиму годинника, оберіть **Скасувати > Так**.  
**ПРИМІТКА.** Після зупинки заняття пристрій автоматично зберігає його протягом 30 хвилин.

## Додавання заняття до «Обраного» та видалення його звідти

Список обраних занять відображається при натисканні кнопки ▲ в режимі відображення циферблата і забезпечує швидкий доступ до занять, які ви виконуєте найчастіше. При першому натисканні ▲ для початку заняття пристрій запропонує вам обрати одне з обраних занять. Ви можете додавати або видаляти обрані заняття у будь-який час.

- Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- Оберіть **Заняття та програми**.  
Обрані заняття відображаються на початку списку на білому фоні. Інші заняття відображаються у розширеному списку на чорному фоні.
- Оберіть один з таких варіантів:
  - Для додавання до **Обраного** оберіть заняття, а потім оберіть **Додати у вибране**.
  - Щоб видалити з **Обраного**, оберіть заняття, а потім оберіть **Видалити з вибраного**.

## Створення користувацького заняття

- В режимі відображення циферблата натисніть ▲.
- Оберіть **Додати**.
- Оберіть один з таких варіантів:
  - Оберіть **Копіювати заняття**, щоб створити власне користувацьке заняття на основі одного зі збережених занять.
  - Щоб створити користувацьке заняття, оберіть **Інше**.
- За необхідності оберіть тип заняття.
- Оберіть назву або введіть власну назву.  
До назв занять, що повторюються, додається номер, наприклад: **Велосипед (2)**.
- Оберіть один з таких варіантів:
  - Оберіть параметр, щоб змінити певні налаштування заняття. Наприклад, можна налаштувати екрани даних або автоматичні функції.
  - Оберіть **Готово**, щоб зберегти й використовувати користувацьке заняття.
- Оберіть **Так**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

## Заняття у приміщенні

Пристрій fēnix можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад, для занять на біговій доріжці або велотренажері. Для занять у приміщенні функція GPS вимкнена.

Під час бігу або ходи з вимкненою функцією GPS показники швидкості, відстані й частоти кроків розраховуються за допомогою акселерометра пристрою. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість, відстань та частоту кроків підвищується після кількох занять бігом або ходою поза приміщенням з використанням GPS.

**ПОРАДА.** Якщо користувач тримається за поручні під час занять на біговій доріжці, точність знижується. Для реєстрації даних про темп, відстань та частоту кроків можна використовувати додатковий крокомір. У випадку вимкнення функції GPS під час велотренувань дані про швидкість та відстань будуть недоступні, якщо не використовується додатковий датчик, що забезпечує передавання даних про швидкість та відстань на пристрій (наприклад, датчик швидкості або частоти обертання педалей).

### Калібрування відстані для бігової доріжки

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

- 1 Запустіть заняття на біговій доріжці (*Початок роботи, с. 1*) та виконайте пробіжку на відстань не менше ніж 1,5 км (1 миля).
- 2 Після пробіжки натисніть ▲.
- 3 Оберіть один з таких варіантів:
  - Щоб виконати калібрування відстані для бігової доріжки вперше, оберіть **Зберегти**. Пристрій запропонує завершити калібрування на біговій доріжці.
  - Щоб виконати повторне калібрування відстані для бігової доріжки після першого калібрування, оберіть **Калібрувати і зберегти > Так**.
- 4 Перевірте на дисплеї бігової доріжки подолану відстань та введіть цю відстань на пристрої.

### Запис силових тренувань

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

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть ▲.
- 2 Оберіть **Силове тренування**. При першому записі силового тренування ви маєте обрати, на якій руці у вас годинник.
- 3 Натисніть ▲ для запуску встановленого таймера.
- 4 Приступіть до виконання першого підходу. Пристрій забезпечує підрахунок повторень. Кількість повторень відображається після виконання не менш ніж чотирьох повторень.

**ПОРАДА.** Пристрій може виконувати підрахунок повторень тільки однієї вправи для кожного підходу. Якщо ви хочете виконати іншу вправу, спочатку слід завершити поточний підхід і розпочати новий.

- 5 Щоб завершити підхід, натисніть **LAP**.

На годиннику відобразиться загальна кількість повторень у підході. За кілька секунд на екрані з'явиться таймер відпочинку.

- 6 За необхідності натисніть **DOWN**, щоб змінити кількість повторень.

**ПОРАДА.** Також можна додати використану вагу для підходу.

- 7 Після відпочинку натисніть **LAP** для початку наступного підходу.
- 8 Повторіть для кожного підходу силового тренування, поки не завершите заняття.
- 9 По завершенні останнього підходу натисніть ▲, щоб зупинити таймер.
- 10 Оберіть **Зберегти**.

## Заняття на свіжому повітрі

На пристрій fēnix попередньо завантажено заняття на свіжому повітрі, наприклад, біг та їзда на велосипеді. Для занять на свіжому повітрі функція GPS увімкнена. Ви можете додавати нові заняття на основі занять за замовчуванням, таких як ходьба або гребля. Ви також можете додавати користувацькі заняття на свій пристрій.

### Перегляд даних про спуски

Пристрій записує відомості про кожний спуск на гірських лижах або сноуборді за допомогою функції автоспуску. Ця функція увімкнена за замовчуванням для катання на гірських лижах та сноуборді. Вона автоматично записує нові лижні спуски на основі руху. Таймер призупиняє роботу за припинення спуску або за посадки на підйомник. Під час руху на підйомнику відлік часу таймером не проводиться. Для перезапуску таймера почніть спуск. Відомості про спуск можна продивитись на призупиненому екрані або за активного таймера.

- 1 Почніть спуск на лижах або сноуборді.
- 2 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Оберіть **Переглянути спуски**.
- 4 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для перегляду відомостей про останній, поточний спуск або про загальну кількість спусків.

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

### Функція метронома

Функція метронома забезпечує відтворення звукових сигналів з постійним ритмом, що допомагає підвищити ефективність тренувань за рахунок підвищення, зниження або підтримування більш постійної частоти.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть ▲.
- 2 Оберіть заняття.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Оберіть налаштування заняття.
- 5 Оберіть **Метроном > Стан > Увімкнено**.
- 6 Оберіть один з таких варіантів:

- Оберіть **Ударів за хвилину**, щоб ввести значення частоти, яку необхідно підтримувати.
- Оберіть **Частота сповіщень**, щоб налаштувати частоту ударів.
- Оберіть **Звуки**, щоб налаштувати звук та вібросигнал для метронома.

- 7 За необхідності оберіть **Попередній перегляд**, щоб перевірити метроном перед пробіжкою.
- 8 Вирушайте на пробіжку.  
Запуск метроному виконується автоматично.
- 9 Щоб переглянути екран метронома під час пробіжки, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 10 За необхідності натисніть та утримуйте кнопку **MENU**, щоб змінити налаштування метронома.

### Голосові підказки під час заняття

Ви можете активувати мотивуючі сповіщення на пристрої fēnix, які будуть відтворюватись під час бігу або інших занять. Голосові підказки за можливості будуть відтворюватись через під'єднані по Bluetooth навушники. В інших випадках голосові підказки будуть відтворюватись через смартфон, сполучений за допомогою додатка Garmin Connect. На час підказки відтворення музики буде призупинено.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять ця функція недоступна.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Оберіть **Голосові підказки**.
- 3 Оберіть один з таких варіантів:
  - Щоб активувати сповіщення щодо пройдених кіл, оберіть **Сповідання кіл**.  
**ПРИМІТКА.** Голосова підказка **Сповідання кіл** за замовчуванням увімкнена.
  - Щоб налаштувати підказки про темп і швидкість, оберіть **Сповідання про темп/швидкість**.
  - Щоб налаштувати підказки про частоту пульсу, оберіть **Сповідання про частоту пульсу**.
  - Щоб налаштувати підказки щодо даних про потужність, оберіть **Сповідання про потужність**.
  - Щоб активувати підказки при увімкненні й вимкненні таймера, включаючи функцію Auto Pause®, оберіть **Сповідання таймера**.
  - Щоб увімкнути відтворення сповіщень про заняття у вигляді голосових підказок, оберіть **Сповідання про заняття**.
  - Щоб змінити мову або діалект для голосових підказок, оберіть **Мова**.

### Стрибки з парашутом

#### ⚠ ОБЕРЕЖНО

Функція **«Стрибки з парашутом»** призначена для використання лише досвідченими парашутистами. Функцію **«Стрибки з парашутом»** не варто використовувати в якості основного альтиметра. Вказання хибних даних про стрибок може призвести до серйозних травм або смерті.

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

### Мультиспорт

Триатлоністи, дуатлоністи та учасники інших мультиспортивних змагань можуть скористатись перевагою режиму **«Мультиспорт»**, наприклад, використовувати **Триатлон** або **Свіман**. В режимі **«Мультиспорт»** можна переходити між видами активності та продовжувати переглядати показники загального часу та відстані. Наприклад, можна перемикались між їздом на велосипеді

та бігом, переглядаючи загальний час і відстань заїзду та забігу протягом всього мультиспортивного заняття.

Ви можете налаштувати мультиспортивне заняття відповідно до ваших вимог або використовувати режим **«Триатлон»** за замовчуванням, налаштований для стандартного триатлону.

### Заняття триатлоном

Під час змагання з триатлону ви можете використовувати режим триатлон для швидкого переходу між етапами, реєстрації часу кожного етапу та збереження заняття.

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть **▲**.
- 2 Оберіть **Триатлон**.
- 3 Натисніть **▲** для запуску таймера заняття.
- 4 На початку та в кінці кожного етапу триатлона натискайте кнопку **LAP**.  
Функцію переходу між етапамиможна увімкнути або вимкнути в налаштуваннях заняття триатлоном.
- 5 Після завершення заняття натисніть **▲** та оберіть **Зберегти**.

### Створення мультиспортивного заняття

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть **▲**.
- 2 Оберіть **Додати > Мультиспортивне заняття**.
- 3 Оберіть тип мультиспортивного заняття або введіть власну назву.  
До назв занять, що повторюються, додається номер. Наприклад, **«Триатлон (2)»**.
- 4 Оберіть два або більше занять.
- 5 Оберіть один з варіантів:
  - Оберіть параметр, щоб змінити певні налаштування заняття. Наприклад, ви можете обрати, вмикати переходи чи ні.
  - Оберіть **Готово**, щоб зберегти й використовувати мультиспортивне заняття.
- 6 Оберіть **Так**, щоб додати заняття до свого списку обраного.

### Плавання

#### ПОВІДОМЛЕННЯ

Цей пристрій призначено для плавання на поверхні. Занурення з пристроєм у ході підводного плавання з аквалангом може призвести до його пошкодження й анулювання гарантії.

### Терміни з плавання

- Басейн:** подолання відстані від стартової тумби до фінішної панелі басейна
- Інтервал:** один або кілька послідовних басейнів. Новий інтервал починається після відпочинку.
- Гребки:** гребки рахуються щоразу, коли рука, на яку надягнуто пристрій, завершує повний цикл.
- Бал Swolf:** бали Swolf являють собою суму часу для подолання одного басейну і кількість гребків для нього. Наприклад, якщо скласти 30 секунд та 15 гребків, отримуємо бал Swolf, що дорівнює 45. На відкритій воді Swolf враховується на дистанціях більше 25 метрів. Swolf — це значення ефективності плавання та, як у гольфі, більш низьке значення є ліпшим показником.

### Типи гребків

Визначення типу гребків підтримується лише при плаванні в басейні. Тип гребків визначається в кінці басейну. Типи гребків з'являються у вашій історії занять плаванням та в обліковому записі Garmin Connect. Тип гребка також можна

вказати в одному з полів користувачьких даних  
([Налаштування екранів даних, с. 35](#)).

Вільний	Вільний стиль/ Кроль на грудях
На спині	Кроль на спині
Брас	Брас
Батерфляй	Батерфляй/ Дельфін
Змішаний стиль	Більше одного типу гребків у інтервалі
Вправа	Використовується з функцією запису вправ ( <a href="#">Тренування з журналом вправ, с. 6</a> )

### Поради з занять плаванням

- Перед початком плавання в басейні дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб обрати розмір басейну, або введіть розмір вручну. При наступному запуску тренування в басейні пристрій використовує розмір цього басейна. Щоб змінити розмір басейна, натисніть і утримуйте кнопку **MENU**, оберіть параметри заняття й оберіть **Розмір басейна**.
- Кнопка **LAP** використовується для реєстрації відпочинку під час плавання в басейні. Пристрій автоматично реєструє басейни й інтервали під час плавання в басейні.
- Кнопка **LAP** використовується для реєстрації інтервалів під час плавання у відкритій воді.

### Відпочинок під час плавання в басейні

На екрані даних відпочинку за замовчуванням відображається два таймери відпочинку. Тут також відображається час та дистанція останнього завершеного інтервалу.

**ПРИМІТКА.** Під час відпочинку дані про плавання не записуються.

- 1 Щоб перерватись на відпочинок під час плавання, натисніть **LAP**.  
Відобразиться екран даних відпочинку з білим текстом на чорному фоні.
- 2 Щоб переглянути інші екрани даних під час відпочинку, натисніть кнопку **UP** або **DOWN** (необов'язково).
- 3 Щоб продовжити плавання, натисніть кнопку **LAP**.
- 4 Для наступних зупинок на відпочинок повторіть описану процедуру.

### Тренування з журналом вправ

Функція журналу вправ підтримується тільки в басейні. Ви можете використовувати журнал вправ, щоб вручну записувати вправи для ніг, плавання однією рукою та будь-які інші види плавання, яких немає серед чотирьох основних типів гребків.

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

### Вимкнення функції вимірювання частоти пульсу на зап'ясті під час плавання

Функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті для занять плаванням увімкнена за замовчуванням. Пристрій також сумісний з аксесуарами HRM-Tri™ та HRM-Swim™. Якщо одночасно доступні дані вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про частоту пульсу нагрудного пульсометра.

- 1 У віджеті частоти пульсу натисніть і утримуйте **MENU**.

**ПРИМІТКА.** Можливо, вам слід буде додати віджет у стрічку віджетів ([Налаштування стрічки віджетів, с. 39](#)).

- 2 Оберіть **Параметри > Під час плавання > Вимкнено**.

### Гольф

#### Гра в гольф

Перед грою в гольф необхідно зарядити пристрій.

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть **▲**.
- 2 Оберіть **Гольф**.
- 3 Вийдіть на вулицю та дочекайтесь, коли пристрій знайде супутники.
- 4 Оберіть поле зі списку доступних полів.
- 5 За необхідності задайте дистанцію для драйвера.
- 6 Оберіть **Так**, щоб ввести рахунок.
- 7 Оберіть стартовий майданчик.
- 8 Після завершення раунду натисніть **▲** та оберіть **Завершити раунд**.

#### Інформація про лунку

Пристрій відображає інформацію про лунку, яку ви проходите на даний момент, та виконує автоматичне перемикання при переході до наступної лунки.

**ПРИМІТКА.** В результаті зміни місцезнаходження прапорців пристрій вимірює відстань до передньої, середньої та задньої частини гріна, але не до самого місцезнаходження прапорця.

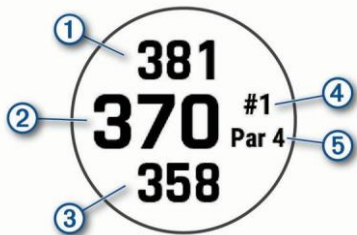


①	Номер поточної лунки
②	Відстань до задньої частини гріна
③	Відстань до середньої частини гріна
④	Відстань до передньої частини гріна
⑤	Пар для лунки
⑥	Мапа гріна
⑦	Дистанція для драйвера від стартового майданчика

#### Режим крупного шрифту

Можна змінити розмір цифр на екрані з інформацією про лунку.

Утримуючи кнопку **MENU**, оберіть заняття та натисніть **Великі цифри**.



- ① Відстань до задньої частини гріна
- ② Відстань до середини гріна або обраного положення прапорця
- ③ Відстань до передньої частини гріна
- ④ Номер поточної лунки
- ⑤ Пар для поточної лунки

### Вимірювання відстані за допомогою кнопочового наведення

На екрані з інформацією про лунку можна використовувати функцію кнопочового наведення для вимірювання відстані до точки на карті.

- 1 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для вимірювання відстані до цілі.
- 2 За необхідності оберіть **+** або **-**, щоб наблизити або віддалити відображення.

### Зміна лунок

Лунки можна змінювати вручну на екрані перегляду лунок.

- 1 Під час гри в гольф натисніть **▲**.
- 2 Оберіть пункт **Змінити лунку**.
- 3 Оберіть лунку.

### Переміщення прапорця

Можна більш детально роздивитись грін та змінити місцезнаходження прапорця.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **▲**.
- 2 Оберіть пункт **Перемістити прапорець**.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** змініть місцезнаходження прапорця.
- 4 Натисніть **▲**.

Відстані на екрані з інформацією про лунку оновлюються відповідно до нового місцезнаходження прапорця. Місцезнаходження прапорця зберігається лише для поточного раунду.

### Перегляд вимірювань дальності ударів

Перш ніж пристрій зможе автоматично виявляти й вимірювати дальність удару, необхідно увімкнути оцінки.

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

**ПОРАДА.** Функція автоматичного виявлення удару працює найліпшим чином, якщо ви носите пристрій на зап'ясті основної руки та дотримуєтесь активного контакту з м'ячем. Пати не виявляються.

- 1 Під час гри в гольф натисніть **▲**.
- 2 Оберіть пункт **Оцінка удару**. Відобразиться остання дальність удару.

**ПРИМІТКА.** Ця відстань автоматично скидається за наступного удару по м'ячу, пату на гріні або переходу до наступної лунки.

- 3 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути усі записані дальності ударів.

### Перегляд відстані до перешкод та вигинів

Можна переглядати список відстаней до перешкод та вигинів для лунок пар-4 та пар-5. У цьому списку також відображаються користувацькі відмітки.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **▲**.
- 2 Оберіть **Перешкоди**.  
Кожна перешкода й відстань до кожної перешкоди відображаються на екрані.

**ПРИМІТКА.** Відстані видаляються зі списку по мірі їх проходження.

### Зберігання користувацьких відміток

Під час раунду можна зберігати до п'яти користувацьких відміток для кожної лунки. Збереження відмітки є корисним для запису об'єктів або перешкод, які не відображаються на карті. Ви можете переглядати відстані до цих відміток на екрані перешкод та вигинів.

- 1 Станьте поруч з відміткою, яку необхідно зберегти.

**ПРИМІТКА.** Неможливо зберегти відмітку, яка знаходиться далеко від обраної лунки.

- 2 На екрані з інформацією про лунку натисніть **▲**.
- 3 Оберіть **Користувацькі цілі**.
- 4 Оберіть тип відмітки.

### Ведення рахунку

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **▲**.
- 2 Оберіть **Оціночна таблиця**.  
Оціночна таблиця з'являється, коли ви знаходитесь на гріні.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтесь між лунками.
- 4 Щоб обрати лунку, натисніть **▲**.
- 5 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** встановіть рахунок. Загальну кількість балів буде оновлено.

### Оновлення рахунку

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть **▲**.
- 2 Оберіть **Оціночна таблиця**.
- 3 За допомогою кнопки **UP** або **DOWN** перемикайтесь між лунками.
- 4 Щоб обрати лунку, натисніть **▲**.
- 5 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб змінити рахунок за цю лунку.  
Загальну кількість балів буде оновлено.

### Налаштування методу підрахунку балів

Ви можете змінити метод ведення рахунку, який використовується пристроєм.

- 1 Під час перегляду екрану з інформацією про лунки натисніть і утримуйте **MENU**.
- 2 Оберіть налаштування заняття.
- 3 Оберіть **Метод підрахунку**.
- 4 Оберіть метод підрахунку балів.

### Інформація про підрахунок балів методом Стейблфорд

При виборі методу Стейблфорд для підрахунку балів очки зараховуються відповідно до кількості здійснених ударів для кожної лунки. В кінці раунду перемагає учасник, що набрав найбільшу кількість очок. Пристрій начисляє очки з урахуванням вимог Американської асоціації гольфу. В оцінювальній таблиці гри Стейблфорд замість ударів відображаються очки.

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

▲	М'яч проходить відстань довше очікуваного через перепади висоти.
■	Тривалість проходження відстані відповідає очікуванням.
▼	М'яч проходить відстань швидше очікуваного через перепади висоти.

### Встановлення гандикапа

- 1 Під час перегляду екрана з інформацією про лунки натисніть і утримуйте **MENU**.
- 2 Оберіть налаштування заняття.
- 3 Оберіть **Підрахунок гандикапа**.
- 4 Оберіть варіант підрахунку гандикапа:
  - Щоб ввести кількість ударів, які слід відняти від загального рахунку, оберіть **Частковий гандикап**.
  - Щоб ввести індекс гандикапа гравця та ступінь нахилу поля для гольфа, використовувати для підрахунку гандикапа за полем, оберіть **Індекс/нахил**.
- 5 Встановіть гандикап.

### Увімкнення відстеження статистики

Функція **Відстеження статистики** забезпечує детальне відстеження статистики під час гри в гольф.

- 1 Під час перегляду екрана з інформацією про лунки натисніть і утримуйте **MENU**.
- 2 Оберіть налаштування заняття.
- 3 Оберіть **Відстеження статистики**, щоб увімкнути відстеження статистичних даних.

### Запис статистики

Щоб почати запис статистики, спочатку необхідно увімкнути відстеження статистики.

- 1 На сторінці оціночної таблиці оберіть лунку.
- 2 Введіть кількість виконаних ударів та натисніть ▲.
- 3 Встановіть кількість патів та натисніть ▲.
- 4 За необхідності оберіть один з варіантів нижче:

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

- Якщо ваш м'яч потрапив на фервей, оберіть **Потрапляння на фервей**.
- Якщо м'яч не потрапив на фервей, оберіть **Відхилення праворуч** або **Відхилення ліворуч**.

- 5 За необхідності введіть кількість штрафних ударів.

### TruSwing™

Функція **TruSwing** дозволяє переглядати показники свінгів, зареєстровані вашим пристроєм TruSwing. Щоб придбати пристрій TruSwing, перейдіть на веб-сайт [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf).

### Використання одометра для гри в гольф

Одометр можна використовувати для запису часу, відстані та пройдених кроків. Одометр вмикається та вимикається автоматично при запуску або завершенні раунду.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть ▲.
- 2 Оберіть **Одометр**.
- 3 За необхідності оберіть **Скинути**, щоб скинути показники одометра.

### Перегляд відстані PlaysLike

Функція **PlaysLike** для вимірювання відстані враховує перепади висот на полі, відображаючи скориговану відстань до гріна.

- 1 На екрані з інформацією про лунку натисніть ▲.
  - 2 Оберіть **PlaysLike**.
- Поруч з кожною відстанню з'явиться значок.

### Перегляд напрямку до прапорця

Функція **PinPointer** — це компас, який допомагає обрати правильний напрямок, якщо ви не бачите гріна. Ця функція допоможе вам правильно спрямувати удар, навіть якщо ви опинились серед дерев чи у пісочній пастці.

**ПРИМІТКА.** Не використовуйте функцію **PinPointer**, знаходячись у гольф-карі. Завади від гольф-кара можуть вплинути на точність показань компаса.

- 1 На екрані з інформацією щодо лунки натисніть ▲.
- 2 Оберіть **PinPointer**.  
Стрілка вказує напрям до місцезнаходження прапорця.

### Запуск режиму GPS-трекера

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

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть ▲.
- 2 Виберіть **Експедиція**.
- 3 Натисніть ▲ для запуску таймера заняття. Пристрій переходить в режим зниженого енергоспоживання та реєструє точки GPS-треку один раз на годину. Для максимального збільшення часу роботи від батареї пристрій вимикає всі датчики та аксесуари, зокрема з'єднання зі смартфоном.

### Зміна інтервалу запису точок треку

В режимі GPS-трекера пристрій записує точки GPS-треку за замовчуванням один раз на годину. Ви можете змінити частоту запису точок GPS-треку. Якщо запис точок GPS-треку виконується рідше, час роботи пристрою від батареї подовжується.

**ПРИМІТКА.** Для максимального збільшення тривалості роботи від батареї запис точок GPS-треку не виконується після заходу сонця. Цей параметр можна налаштувати у розділі налаштувань заняття.

- 1 В режимі відображення циферблата натисніть ▲.
- 2 Оберіть **Експедиція**.
- 3 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Оберіть налаштування заняття.
- 5 Оберіть **Інтервал запису**.
- 6 Оберіть один з варіантів.

### Запис точки треку вручну

В режимі GPS-трекера точки треку записуються автоматично з обраним інтервалом запису. Ви можете записати точку треку вручну у будь-який час.

- 1 Щоб відкрити сторінку мапи в режимі GPS-трекера, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть ▲.
- 3 Оберіть **Додати точку**.

### Перегляд відомостей щодо точок треку

- 1 Щоб відкрити сторінку мапи в режимі GPS-трекера, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть ▲.
- 3 Оберіть **Перегляд точок**.
- 4 Оберіть точку треку у списку.
- 5 Оберіть один з варіантів:
  - Щоб почати навігацію до обраної точки треку, натисніть **Йти до**.

- Для перегляду додаткової інформації про точку треку оберіть **Відомості**.

## Під'єднані функції

Для використання під'єднаних функцій на пристрої fēnix слід підключити його до сумісного смартфона за допомогою технології Bluetooth. Для використання деяких функцій на під'єднаний смартфон слід встановити додаток Garmin Connect. Додаткову інформацію див. на веб-сайті [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Деякі функції стають доступні при під'єднанні пристрою до бездротової мережі.

**Сповіщення телефона:** відображення сповіщень та повідомлень з телефона на пристрої fēnix.

**LiveTrack:** дозволяє друзям та близьким стежити за вашими пробіжками та тренуваннями в режимі реального часу. Користувачів для стеження можна запросити електронною поштою або через соціальні мережі, вони зможуть переглядати ваші досягнення в режимі реального часу на сторінці відстеження Garmin Connect.

**GroupTrack:** дозволяє відстежувати приєднаних користувачів за допомогою **LiveTrack** прямо на екрані в режимі реального часу.

**Завантаження занять до Garmin Connect:** дозволяє автоматично надсилати дані щодо ваших занять до облікового запису Garmin Connect після завершення їх запису.

**Connect IQ:** дозволяє розширити функціональні можливості пристрою за допомогою нових циферблатів, віджетів, додатків та полів даних.

**Оновлення програмного забезпечення:** дозволяє оновити програмне забезпечення на пристрої.

**Метеодані:** дозволяє переглядати інформацію про поточні погодні умови й прогнози погоди.

**Bluetooth-датчики:** під'єднання сумісних Bluetooth-датчиків, наприклад, нагрудного пульсометра.

**Де мій телефон?:** визначення місцезнаходження загубленого смартфона, сполученого з пристроєм fēnix, якщо він на даний момент знаходиться в зоні дії його сигналу.

**Знайти пристрій:** визначення місцезнаходження загубленого пристрою fēnix, сполученого з вашим смартфоном, якщо він на даний момент знаходиться в зоні дії його сигналу.

## Увімкнення сповіщень Bluetooth

Перш ніж вмикати сповіщення, слід виконати сполучення пристрою fēnix з сумісним мобільним пристроєм (*Сполучення смартфона з годинником, с. 2*).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Оберіть **Телефон > Розумні сповіщення > Стан > Увімкнено**.
- 3 Оберіть **Під час заняття**.
- 4 Оберіть параметри сповіщень.
- 5 Оберіть параметри звуку.
- 6 Оберіть **Не під час заняття**.
- 7 Оберіть параметри сповіщень.
- 8 Оберіть параметри звуку.
- 9 Оберіть **Конфіденційність**.
- 10 Оберіть параметри конфіденційності.
- 11 Оберіть **Тайм-аут**.
- 12 Оберіть тривалість відображення сповіщення щодо нового повідомлення на екрані.
- 13 Оберіть **Підпис** для додання підпису до відповідей на текстові повідомлення.

## Перегляд сповіщень

- 1 Щоб переглянути віджет сповіщень, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть **▲**.
- 3 Оберіть сповіщення.
- 4 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб перейти до додаткових опцій.
- 5 Натисніть кнопку **BACK**, щоб повернутись до попереднього екрана.

## Прийом вхідного телефонного виклику

При прийомі телефонного виклику на під'єднаному смартфоні пристрій fēnix відображає ім'я або номер телефону абонента, що телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть **Прийняти**. **ПРИМІТКА.** Для розмови з абонентом слід використовувати під'єднаний смартфон.
- Щоб відхилити виклик, натисніть **Відхилити**.
- Щоб відхилити виклик та негайно надіслати текстове повідомлення у відповідь, натисніть **Відповісти** та оберіть відповідне повідомлення зі списку. **ПРИМІТКА.** Ця функція доступна, тільки якщо пристрій під'єднано до смартфона з Android™.

## Відповідь на текстове повідомлення

**ПРИМІТКА.** Ця функція доступна тільки для смартфонів з Android.

При отриманні сповіщення про текстове повідомлення на пристрій fēnix можна надіслати швидку відповідь, обравши зі списку повідомлень варіант. Повідомлення можна редагувати в додатку Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** Ця функція дозволяє надсилати текстові повідомлення за допомогою смартфона. Використання цієї функції може призвести до витрати місячного обсягу інтернет-трафіку, або ваш постачальник послуг зв'язку може брати за це платню відповідно до вашого тарифного плану. Зверніться до вашого оператора мобільного зв'язку для отримання додаткової інформації про плату й обмеження, що діють у відношенні обміну текстовими повідомленнями.

- 1 Щоб переглянути віджет сповіщень, у режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть **▲** та оберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN**.
- 4 Оберіть **Відповісти**.
- 5 Оберіть повідомлення зі списку. Телефон надішле обране повідомлення як текстове SMS-повідомлення.

## Керування сповіщеннями

Сповіщеннями, що відображаються на пристрої fēnix, можна керувати за допомогою сумісного смартфона.


Оберіть один з варіантів:

- Якщо ви використовуєте пристрій iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень для вибору сповіщень, які мають відображатися на пристрої.
- Якщо ви використовуєте смартфон з Android, у додатку Garmin Connect оберіть **Налаштування > Розумні сповіщення**.

## Вимкнення з'єднання зі смартфоном через технологію Bluetooth

З'єднання зі смартфоном через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

**ПРИМІТКА.** В меню елементів керування можна додавати додаткові опції (*Налаштування меню елементів керування, с. 40*).

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування.
- 2 Оберіть , щоб вимкнути з'єднання смартфона через Bluetooth на пристрої fēnix.

Для вимкнення технології Bluetooth на мобільному пристрої див. керівництво користувача мобільного пристрою.

## Увімкнення й вимкнення сповіщень про під'єднання смартфона


На пристрої fēnix можна налаштувати сповіщення про підключення й відключення сполученого смартфона на базі технології бездротового зв'язку Bluetooth.

**ПРИМІТКА.** За замовчуванням сповіщення про під'єднання смартфона вимкнені.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Оберіть **Телефон > Сповіщення**.

## Пошук загубленого мобільного пристрою

Цю функцію можна використовувати для визначення місцезнаходження загубленого мобільного пристрою, сполученого за допомогою технології бездротового зв'язку Bluetooth, що розташований в зоні її дії на даний момент.

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування.
- 2 Оберіть . Пристрій fēnix почне пошук сполученого мобільного пристрою. На мобільному пристрої буде відтворюватись звуковий сигнал, а на екрані пристрою fēnix буде відображатись рівень сигналу Bluetooth. По мірі наближення до мобільного пристрою рівень сигналу Bluetooth буде підвищуватись.
- 3 Натисніть кнопку **BACK**, щоб припинити пошук.

## Garmin Connect

За допомогою облікового запису Garmin Connect ви можете відстежувати ефективність тренувань та встановлювати контакт з друзями. Ви отримуєте доступ до інструментів для відстеження, аналізу, публікації ваших даних та підтримки інших користувачів. Ви можете реєструвати події свого насиченого життя, включаючи пробіжки, прогулянки, заїзди, запливи, піші походи, ігри в гольф та багато іншого.

Ви можете створити безкоштовний обліковий запис Garmin Connect при сполученні пристрою зі смартфоном за допомогою додатка Garmin Connect. Обліковий запис можна також створити при налаштуванні додатка Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

**Зберігайте заняття:** після завершення та збереження хронометрованого заняття на пристрої можна завантажити його до облікового запису Garmin Connect та зберігати впродовж необхідного часу.

**Аналізуйте дані:** можна переглядати детальну інформацію про заняття на відкритому повітрі та заняття фітнесом,

зокрема час, відстань, частоту пульсу, кількість спалених калорій, частоту кроків або обертання педалей, вигляд мапи згори, а також графіки темпу та швидкості. Можна переглядати детальну інформацію про ігри в гольф, зокрема оціночні таблиці, статистику та інформацію про поле. Також можна переглядати налаштовувані звіти.

**ПРИМІТКА.** Для перегляду деяких даних слід виконати сполучення додаткового бездротового датчика з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).



**Відстежуйте свої досягнення:** можна відстежувати кількість пройдених кроків за добу, влаштувати змагання з друзями та контролювати досягнення поставлених цілей.

**Діліться своїми спортивними досягненнями з іншими користувачами:** можна встановлювати контакти з друзями для відстеження занять одне одного чи публікувати посилання на свої заняття на веб-сайтах соціальних мереж.

**Керуйте налаштуваннями:** в обліковому записі Garmin Connect можна налаштувати пристрій та визначити користувацькі налаштування.

## Оновлення програмного забезпечення за допомогою додатка Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення на пристрої за допомогою додатка Garmin Connect потрібен обліковий запис Garmin Connect, а пристрій має бути сполучений із сумісним смартфоном (*Сполучення смартфона з годинником, с. 2*).

Виконайте синхронізацію пристрою із додатком Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, с. 11*).

Коли оновлення програмного забезпечення стане доступним, додаток Garmin Connect відішле його на пристрій.

## Оновлення програмного забезпечення за допомогою Garmin Express

Для оновлення програмного забезпечення пристрою слід завантажити і встановити на свій комп'ютер програму Garmin Express, а також додати пристрій.

- 1 Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.

Коли з'явиться оновлення програмного забезпечення, додаток Garmin Express відішле його на пристрій.

- 2 Після того як Garmin Express завершить надсилання оновлення, від'єднайте пристрій від комп'ютера.




Пристрій встановить оновлення.

### Використання Garmin Connect на комп'ютері

Програма Garmin Express дозволяє приєднати ваш пристрій до вашого облікового запису Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Garmin Express можна використовувати для завантаження даних про заняття до вашого облікового запису Garmin Connect та надсилання даних, наприклад, тренувань або планів тренувань, з веб-сайту Garmin Connect на ваш пристрій. Ви також можете встановлювати оновлення програмного забезпечення й керувати додатками Connect IQ.

- 1 Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на веб-сторінку [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Завантажте та встановіть програму Garmin Express.
- 4 Відкрийте Garmin Express та оберіть **Додати пристрій**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

### Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку **LIGHT** для перегляду меню елементів керування.
- 2 Оберіть .

### Додаток Garmin Golf™

За допомогою додатка Garmin Golf можна завантажувати оціночні таблиці з сумісного пристрою Garmin для перегляду детальної статистики та аналізу ударів. Додаток Garmin Golf дозволяє гольфістам змагатися один з одним на різних полях для гольфа. Для більш ніж 41 000 полів існують таблиці лідерів, долучитися до яких може кожен. Ви можете організувати змагання та запросити до нього гравців.

Додаток Garmin Golf синхронізує дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Додаток Garmin Golf можна завантажити з магазину додатків на смартфоні.

### Garmin Explore™

Веб-сайт і мобільний додаток Garmin Explore дозволяють планувати поїздки та використовувати хмарне сховище для зберігання маршрутних точок, маршрутів і треків. Вони дозволяють планувати всі деталі як онлайн, так і без з'єднання з мережею, а також публікувати та синхронізувати дані з сумісним пристроєм Garmin. Ви можете використовувати мобільний додаток для завантаження мап, щоб мати доступ до них в автономному режимі для навігації без використання мережі стільникового зв'язку.

Додаток Garmin Explore можна завантажити з магазину додатків на смартфоні або на сайті [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Функції відстеження та безпеки

### УВАГА

Виявлення аварійних ситуацій та допомога — допоміжна функція, якою не варто користуватися як основним засобом для отримання термінової допомоги. Додаток Garmin Connect не забезпечує сповіщення екстрених служб від вашої особи.

Пристрій fēnix оснащено функціями безпеки та відстеження, які необхідно налаштувати за допомогою додатка Garmin Connect.

### СПОВІЩЕННЯ

Для використання цих функцій необхідне з'єднання із додатком Garmin Connect через технологію Bluetooth.

Контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях можна вказати в обліковому записі Garmin Connect.

Для отримання додаткової інформації про виявлення аварійних ситуацій та допомогу див. посилання: [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Допомога:** надсилання автоматичного повідомлення з зазначенням вашого імені, посилання LiveTrack та місцеположення за GPS вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.

**Виявлення аварійних ситуацій:** коли пристрій fēnix виявляє аварійну ситуацію під час прогулянки, пробіжки чи велосипедного заїзду, він надсилає автоматичне повідомлення, посилання LiveTrack і місцеположення за GPS вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях.

**LiveTrack:** дозволяє друзям та близьким стежити за вашими пробіжками та тренуванням у режимі реального часу. Користувачів, що можуть стежити, можна запросити електронною поштою або через соціальні мережі, і вони зможуть переглядати ваші досягнення в режимі реального часу на сторінці відстеження Garmin Connect.


**Live Event Sharing:** дозволяє надсилати повідомлення друзям і близьким під час заняття з оновленням в реальному часі.

**ПРИМІТКА.** Дана функція доступна, лише якщо пристрій з'єднано зі смартфоном з Android.

**GroupTrack:** дозволяє відстежувати приєднаних користувачів за допомогою LiveTrack прямо на екрані у режимі реального часу.


### Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях

Номери телефонів контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях використовуються функціями виявлення аварійних ситуацій і надсилання запитів про допомогу.

- 1 У додатку Garmin Connect оберіть  або **...**.
- 2 Оберіть **Відстеження та безпека > Виявлення аварійних ситуацій та допомога > Додати контакт для зв'язку у надзвичайних ситуаціях**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

### Додавання контактів

У додатку Garmin Connect можна додати до 50 контактів. З функцією LiveTrack можна використовувати адреси електронної пошти. Три контакти з цього списку можна використовувати як контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях (*Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях, с. 11*).

- 1 У додатку Garmin Connect оберіть  або **...**.
- 2 Оберіть **Контакти**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після додання контактів необхідно синхронізувати дані, щоб застосувати зміни в пристрої fēnix (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, с. 11*).

### Увімкнення і вимкнення виявлення аварійних ситуацій

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Оберіть **Відстеження та безпека > Виявлення аварійних ситуацій**.
- 3 Оберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** Функція виявлення аварійних ситуацій доступна лише для занять спортивною ходьбою, бігом та велотренувань на відкритому повітрі.

Якщо на момент виявлення аварійної ситуації на пристрої феніх увімкнено функцію GPS, додаток Garmin Connect зможе надіслати автоматичне текстове повідомлення та повідомлення електронної пошти із зазначенням ваших імені та місцеположення за GPS вашим контактам для зв'язку у надзвичайних ситуаціях. На екрані з'явиться сповіщення про те, що за 30 секунд вашим контактам буде повідомлено про аварійну ситуацію. Надсилання повідомлення можна скасувати до завершення зворотного відліку часу. Для цього виберіть **Скасувати**.

## Запит про допомогу

Для можливості надсилання запитів про допомогу необхідно налаштувати контакти для зв'язку у надзвичайних ситуаціях (*Додавання контактів для зв'язку у надзвичайних ситуаціях*, с. 11).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Після того як пристрій подасть три вібро сигнали, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надсилання запиту про допомогу. З'явиться екран з таймером зворотного відліку.  
**ПОРАДА.** Надсилання повідомлення можна скасувати до завершення зворотного відліку часу. Для цього виберіть **Скасувати**.

## Початок сеансу GroupTrack

Для проведення сеансу GroupTrack необхідна наявність облікового запису Garmin Connect, сумісного смартфона та додатка Garmin Connect.

Дані інструкції призначено для запуску сеансу GroupTrack на пристроях феніх. Якщо можливо приєднати інші сумісні пристрої, їх буде позначено на мапі. Інші пристрої можуть не підтримувати відображення велосипедистів GroupTrack на мапі.

- 1 Вийдіть на вулицю і увімкніть пристрій феніх.
- 2 Виконайте сполучення смартфона з пристроєм (*Сполучення смартфона з годинником*, с. 2).
- 3 На пристрої феніх, утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Безпека й відстеження > GroupTrack > Показати на мапі**, щоб увімкнути перегляд підписників на екрані мапи.
- 4 У додатку Garmin Connect в меню налаштувань оберіть **Безпека й відстеження > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Якщо у вас є більше одного сумісного пристрою, виберіть пристрій для сеансу GroupTrack.
- 6 Виберіть **Видимий для > Усі підключення**.
- 7 Виберіть **Почати LiveTrack**.
- 8 На пристрої феніх запустіть заняття.
- 9 Прокрутіть мапу, щоб переглянути всіх підписаних користувачів.

**ПОРАДА.** На мапі натисніть й утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Пристрої поблизу** для перегляду відстані, напрямку й темпу або швидкості для інших підписаних користувачів сеансу GroupTrack.

## Поради для сеансів GroupTrack

- Функція GroupTrack дозволяє стежити за іншими підписниками вашої групи за допомогою LiveTrack безпосередньо на екрані. Всі учасники групи мають бути підписниками у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- Розпочніть заняття на відкритому повітрі з використанням GPS.
  - Виконайте сполучення пристрою феніх зі смартфоном через Bluetooth.

- У додатку Garmin Connect в меню налаштувань оберіть **Контакти** для оновлення списку підписників для сеансу GroupTrack.
- Переконайтеся, що всі підписники виконали сполучення зі смартфонами та запустили сеанс LiveTrack у додатку Garmin Connect.
- Переконайтеся, що всі підписники знаходяться у зоні дії (40 км або 25 миль).
- Під час сеансу GroupTrack відкрийте мапу, щоб переглянути інформацію про підписаних користувачів (*Додавання мапи для заняття*, с. 35).

## Налаштування GroupTrack

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Безпека й відстеження > GroupTrack**.

**Показати на мапі:** перегляд підписаних користувачів на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.

**Типи активності:** вибір типів занять, що будуть позначатися на екрані мапи під час сеансу GroupTrack.

## Функції зі з'єднанням через Wi-Fi®

### Завантаження занять до облікового запису Garmin

**Connect:** автоматичне надсилання даних по ваших заняттях до облікового запису Garmin Connect після завершення їхнього запису.

**Аудіоматеріали:** синхронізація аудіоматеріалів сторонніх постачальників.

**Оновлення ПЗ:** автоматичне завантаження і встановлення пристроєм актуальних оновлень ПЗ за наявності з'єднання з мережею Wi-Fi.

**Тренування та плани тренувань:** ви можете здійснювати пошук і вибір тренувань і планів тренувань на веб-сайті Garmin Connect. Файли буде передано на пристрій через бездротовий інтерфейс наступного разу при з'єднанні з Wi-Fi.

## З'єднання з мережею Wi-Fi

Перед з'єднанням з мережею Wi-Fi необхідно з'єднати пристрій із додатком Garmin Connect на смартфоні або з Garmin Express на комп'ютері.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Wi-Fi > Мої мережі > Додати мережу**.

На екрані пристрою з'явиться перелік доступних мереж Wi-Fi.

- 3 Виберіть мережу.
  - 4 За потреби введіть пароль для мережі.
- Пристрій з'єднається з мережею, яку буде додано до списку збережених мереж. Пристрій з'єднуватиметься з цією мережею автоматично, опинившись у межах її зони дії.

## Функції Connect IQ

За допомогою додатка Connect IQ на годинник можливо додавати функції Connect IQ, що пропонуються компанією Garmin та іншими постачальниками. Ви можете налаштувати пристрій відповідно до власних уподобань, додавши на нього циферблати, поля даних, віджети та додатки.

**Циферблати:** можливість налаштування зовнішнього вигляду годинника.

**Поля даних:** завантаження нових полів даних, що створюють нове представлення даних датчиків, занять й архіву. Поля даних Connect IQ можна додавати для вбудованих функцій та сторінок.

**Віджети:** оперативне відображення інформації, зокрема даних від датчиків та сповіщень.

**Додатки:** додавання до годинника інтерактивних функцій, наприклад нових типів занять на відкритому повітрі та занять фітнесом.

## Завантаження функцій Connect IQ

Для завантаження функцій із додатка Connect IQ необхідно виконати сполучення пристрою фенікс зі смартфоном (*Сполучення смартфона з годинником, с. 2*).

- 1 Встановіть на смартфон додаток Connect IQ через магазин додатків, відкрийте його.
- 2 За необхідності виберіть свій пристрій.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB.
- 2 Перейдіть на веб-сайт [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) і виконайте вхід до системи.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ і завантажте її.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.


## Garmin Pay

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

## Налаштування гаманця Garmin Pay


До гаманця Garmin Pay можливо додати одну чи кілька кредитних і дебетових карт, що беруть участь у програмі.

Перейдіть за посиланням [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) для ознайомлення з переліком фінансових установ, що беруть участь у програмі.

- 1 У додатку Garmin Connect оберіть  або **...**.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** й оберіть свій пристрій фенікс.
- 3 Виберіть **Garmin Pay > Створити гаманець**.
- 4 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Оплата покупки за допомогою годинника

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

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Виберіть .
- 3 Введіть чотиризначний пароль.

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


Буде відображено нещодавно використані платіжні карти.

- 4 Якщо до гаманця Garmin Pay було додано кілька карт, виберіть **DOWN**, щоб вибрати іншу карту (необов'язково).
- 5 Утримуйте годинник впродовж 60 секунд поряд зі зчитувачем платіжних карт таким чином, щоб дисплей годинника був розвернутий до зчитувача. Годинник подасть вібросигнал, і після завершення обміну даними зі зчитувачем на дисплеї з'явиться галочка.
- 6 За необхідності дотримуйтесь інструкцій, наведених у керівництві з роботи зі зчитувачем, для завершення транзакції.

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

## Додання карти до гаманця Garmin Pay

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

- 1 На сторінці пристрою фенікс у додатку Garmin Connect виберіть **Garmin Pay >** .
- 2 Керуйте інструкціями на екрані, введіть інформацію про карту і додайте її до гаманця.

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

## Керування гаманцем Garmin Pay

За кожною доданою платіжною картою можна переглянути докладну інформацію, а ще призупинити її використання, активувати її чи видалити. Крім того, можна тимчасово призупинити використання всього гаманця Garmin Pay або видалити його загалом.

**ПРИМІТКА.** У деяких країнах задіяні фінансові установи можуть обмежувати роботу функцій гаманця.

- 1 На сторінці пристрою фенікс у додатку Garmin Connect виберіть **Garmin Pay > Керування гаманцем**.
- 2 Виберіть один з варіантів:
  - Для того щоб призупинити використання окремої карти, виберіть її та натисніть **Призупинити**. Для оплати покупок за допомогою пристрою фенікс карта має бути активною.
  - Для того щоб тимчасово призупинити використання всіх карт у гаманці, виберіть **Призупинити використання гаманця**. Сплачувати за покупки за допомогою пристрою фенікс буде неможливо, доки ви не відновите використання принаймні однієї карти у додатку.
  - Для того щоб відновити використання гаманця, чиє використання було призупинено, виберіть **Відновити використання гаманця**.
  - Для того щоб видалити певну карту, виберіть її, а тоді натисніть **Видалити**.  
Карту буде повністю видалено з вашого гаманця. В разі потреби додання даної карти до гаманця в майбутньому необхідно буде повторно ввести інформацію про карту.
  - Для того щоб видалити всі карти у гаманці, виберіть **Видалення гаманця**.  
Гаманець Garmin Pay і всю інформацію про карти, прив'язані до нього, буде видалено. Сплачувати за покупки за допомогою пристрою фенікс можна буде лише після створення нового гаманця і додання карти.

## Зміна паролю Garmin Pay

Необхідно знати поточний пароль для того, щоб змінити його. Пароль неможливо відновити. Якщо ви забули свій пароль, необхідно видалити гаманець, створити новий гаманець і повторно ввести дані карти. Пароль, який потрібно вказувати для доступу до гаманця Garmin Pay на пристрої фенікс, можливо змінити.

- 1 На сторінці пристрою фенікс у додатку Garmin Connect виберіть **Garmin Pay > Скидання паролю**.
- 2 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

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

## Музика

На пристрій можна завантажувати музичні файли з комп'ютера чи зі сторонніх джерел, щоб слухати музику, навіть якщо смартфона під рукою немає. Для прослуховування аудіофайлів на пристрої необхідно під'єднати через Bluetooth навушники. За допомогою елементів керування відтворенням музики можливо керувати відтворенням музики на смартфоні або відтворювати музику, що зберігається на пристрої.

### З'єднання зі сторонніми джерелами

Перед завантаженням музики чи інших аудіофайлів на сумісний годинник зі стороннього джерела необхідно з'єднатися з джерелом за допомогою додатка Garmin Connect.

- 1 У додатку Garmin Connect оберіть  або **...**.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** й оберіть свій пристрій.
- 3 Виберіть **Музика**.
- 4 Виберіть один з варіантів:
  - Для з'єднання зі встановленим джерелом виберіть його і дотримуйтесь інструкцій на екрані.
  - Для з'єднання з новим джерелом виберіть **Отримати програми для відтворення музики**, знайдіть джерело, а тоді дотримуйтесь інструкцій на екрані.

### Завантаження аудіоматеріалів зі стороннього джерела

Перед завантаженням аудіоматеріалів зі стороннього джерела необхідно з'єднатися з мережею Wi-Fi (*З'єднання з мережею Wi-Fi, с. 12*).

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Утримуйте кнопку **MENU** натисненою.
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть одне з приєднаних джерел.
- 5 Виберіть список відтворення чи інший елемент для завантаження на пристрій.
- 6 За необхідності натискайте **ВАСК**, поки не буде запропоновано здійснити синхронізацію зі службою, а тоді виберіть **Так**.

**ПРИМІТКА.** Завантаження аудіоматеріалів може спричинити швидке розрядження батареї. За низького рівня заряду батареї може стати необхідним під'єднання пристрою до зовнішнього джерела живлення.

### Завантаження аудіоматеріалів зі Spotify®

Перед завантаженням аудіоматеріалів зі Spotify необхідно з'єднатися з мережею Wi-Fi (*З'єднання з мережею Wi-Fi, с. 12*).

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту** > **Spotify**.
- 4 Виберіть **Додати музику та подкасти**.
- 5 Виберіть список відтворення чи інший елемент для завантаження на пристрій.


**ПРИМІТКА.** Завантаження аудіоматеріалів може спричинити швидке розрядження батареї. За низького рівня заряду батареї може стати необхідним під'єднання пристрою до зовнішнього джерела живлення.

Вибрані списки відтворення й інші елементи буде завантажено на пристрій.

### Змінення джерела музики

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть одне з приєднаних джерел.

### Від'єднання від стороннього джерела


- 1 У додатку Garmin Connect оберіть  або **...**.
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** й оберіть свій пристрій.
- 3 Виберіть **Музика**.
- 4 Виберіть встановлене стороннє джерело і дотримуйтесь інструкцій на екрані для від'єднання цього стороннього джерела від вашого пристрою.

### Завантаження особистих аудіоматеріалів

Перед завантаженням особистої музики на пристрій на комп'ютері необхідно встановити на комп'ютер програму Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Ви можете завантажувати аудіофайли форматів .mp3 та .aac на пристрій fēnix прямо з комп'ютера.

- 1 Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB з комплекту постачання.
- 2 На комп'ютері відкрийте програму Garmin Express, виберіть свій пристрій і виберіть пункт **Музика**.

**ПОРАДА.** На комп'ютерах з ОС Windows® натисніть  і перейдіть до теки з вашими аудіофайлами.


На комп'ютерах Apple® програма Garmin Express використовуватиме вашу бібліотеку iTunes®.








- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорію аудіофайлів, наприклад, пісні чи списки відтворення.
- 4 Встановіть прапорці біля аудіофайлів, а тоді виберіть **Надсилання на пристрій**.
- 5 При виникненні потреби видалити аудіофайли у списку fēnix виберіть категорію, встановіть прапорці навпроти більше не потрібних файлів і виберіть **Видалити з пристрою**.

### Прослуховування музики

- 1 На будь-якому екрані натисніть та утримуйте кнопку **DOWN**, щоб відкрити засоби керування музикою.
- 2 Під'єднайте навушники за допомогою Bluetooth (*Під'єднання навушників Bluetooth, с. 15*).
- 3 Утримуйте кнопку **MENU** натисненою.
- 4 Оберіть **Постачальники музичного контенту**, а тоді виберіть потрібний варіант:
  - Для прослуховування музики, завантаженої на годинник з комп'ютера, виберіть **Моя музика** (*Завантаження особистих аудіоматеріалів, с. 14*).
  - Для керування відтворенням музики на смартфоні виберіть **Керування з телефона**.
  - Для прослуховування музики зі стороннього джерела виберіть ім'я джерела.
- 5 Виберіть , щоб відкрити елементи керування відтворенням музики.

### Керування відтворенням музики

 Виберіть для керування матеріалами, отриманими з деяких сторонніх джерел.

	Виберіть для перегляду аудіофайлів та списків відтворення для обраного джерела.
	Натисніть для регулювання гучності звуку.
	Виберіть для призупинення/відновлення відтворення поточного аудіофайлу.
	Виберіть для переходу до наступного аудіофайлу в списку відтворення. Утримуйте для перемотування поточного аудіофайлу вперед.
	Виберіть для повторного відтворення поточного аудіофайлу. Двічі натисніть для повернення до попереднього аудіофайлу в списку відтворення. Утримуйте для перемотування поточного аудіофайлу назад.
	Виберіть для змінення параметрів повторного відтворення.
	Виберіть для змінення параметрів відтворення у довільному порядку.

## Під'єднання навушників Bluetooth

Для прослуховування музики, завантаженої на пристрій fēnix, необхідно під'єднати до нього навушники за допомогою технології Bluetooth.

- 1 Розташуйте навушники на відстані не більше 2 м (6,6 фута) від пристрою.
- 2 Активуйте на навушниках режим сполучення.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Музика > Навушники > Додати нові**.
- 5 Виберіть свої навушники, щоб завершити процес сполучення.

## Змінення режиму звуку

Режим відтворення музики може бути змінено зі стерео на моно.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Музика > Звук**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

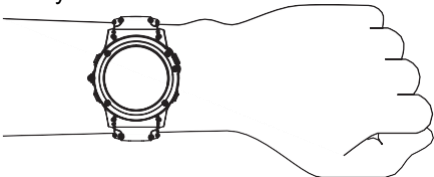
## Функції пульсометра

Пристрій fēnix оснащено функцією вимірювання частоти пульсу на зап'ясті, він також сумісний з нагрудними пульсометрами (необхідно придбати окремо). Для перегляду даних вимірювання частоти пульсу наявний віджет частоти пульсу. Якщо одночасно доступні дані вимірювання пульсу на зап'ясті та дані з нагрудного пульсометра, пристрій використовує дані про частоту пульсу з нагрудного пульсометра.

## Частота пульсу на зап'ясті

### Носіння пристрою

- Пристрій слід носити вище зап'ястя.  
**ПРИМІТКА.** Пристрій має щільно притискатися до руки, але не спричинювати дискомфорту. Для точнішого вимірювання частоти пульсу пристрій не повинен зміщуватися під час бігу чи виконання вправ. Під час проведення пульсоксиметрії необхідно залишатися у нерухомому стані.



**ПРИМІТКА.** Оптичний датчик розташований зі зворотного боку пристрою.

- Див. [Поради з поліпшення точності даних про частоту пульсу](#), с. 15, стосовно додаткової інформації про вимірювання частоти пульсу на зап'ясті.

- Див. [Поради з поліпшення точності показів пульсоксиметра](#), с. 24, стосовно додаткової інформації про датчик пульсоксиметра.
- Для отримання додаткової інформації про точність даних перейдіть на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Поради з поліпшення точності даних про частоту пульсу


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

- Перед вдяганням пристрою вимийте та висушіть руки (в тому числі й передпліччя).
- Не наносьте на шкіру під пристроєм крем від засмаги, лосьйон чи засіб від комах.
- Оберегайте датчик частоти пульсу, розташований зі зворотного боку пристрою, від подряпин.
- Пристрій слід носити вище зап'ястя. Пристрій має щільно притискатися до руки, але не спричинювати дискомфорту.
- Перед початком заняття дочекайтеся, коли значок  перестане блимати.
- До початку заняття варто провести розминку впродовж 5–10 хвилин і зняти покази частоти пульсу.  
**ПРИМІТКА.** За низької температури повітря розминку варто проводити у приміщенні.
- Після кожного тренування необхідно промивати пристрій чистою водою.
- Під час виконання вправ використовуйте силіконовий ремінець.

### Перегляд віджета частоти пульсу

- 1 Щоб переглянути віджет частоти пульсу, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.


**ПРИМІТКА.** Можливо, вам потрібно буде додати віджет до стрічки віджетів ([Налаштування стрічки віджетів](#), с. 39).

- 2 Натисніть кнопку  для відображення поточної частоти пульсу в ударах за хвилину (уд/хв) і графіка частоти пульсу за останні 4 години.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути значення частоти пульсу у стані спокою за останні 7 днів.

### Трансляція даних про частоту пульсу на пристрої Garmin

Передбачено можливість транслятувати дані про частоту пульсу з пристрою fēnix для їх переглядання на сполучених пристроях Garmin.

**ПРИМІТКА.** Транслявання даних про частоту пульсу скорочує час роботи від батареї.

- 1 У віджеті частоти пульсу натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Параметри > Передавати пульс**  
Пристрій fēnix почне транслятувати дані про частоту пульсу, а на екрані з'явиться значок .  
**ПРИМІТКА.** Під час трансляції даних про частоту пульсу з віджета частоти пульсу для перегляду доступний лише віджет частоти пульсу.
- 3 Здійсніть сполучення пристрою fēnix із сумісним пристроєм Garmin ANT+®.

**ПРИМІТКА.** Інструкції зі сполучення для пристроїв, сумісних із Garmin, можуть різнитися. Див. керівництво користувача.

**ПОРАДА.** Для припинення трансляції даних про частоту пульсу натисніть будь-яку кнопку і виберіть **Так**.

**Трансляція даних про частоту пульсу під час заняття**  
Пристрій fēnix може бути налаштовано на автоматичне транслявання даних про частоту пульсу з початком заняття. Наприклад, під час велотренування можна транслявати дані про частоту пульсу на пристрій Edge®, а під час заняття — на екшн-камеру VIRB®.

**ПРИМІТКА.** Транслявання даних про частоту пульсу скорочує час роботи батареї.

1 У віджеті частоти пульсу натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Параметри > Трансляція під час заняття**.

3 Розпочніть заняття (*Початок заняття, с. 3*).

Пристрій fēnix почне транслявати дані про частоту пульсу у фоновому режимі.

**ПРИМІТКА.** На пристрої не відображається інформація про те, що він транслює ваші дані про частоту пульсу під час заняття.

4 За необхідності здійсніть сполучення пристрою fēnix із сумісним пристроєм Garmin ANT+.

**ПРИМІТКА.** Інструкції зі сполучення для пристроїв, сумісних з Garmin, можуть різнитися. Див. керівництво користувача.

**ПОРАДА.** Для припинення передавання даних про частоту пульсу зупиніть виконання заняття (*Зупинка заняття, с. 3*).

## Налаштування попереджень про порушення пульсу

Попередження від пристрою можуть бути налаштовані таким чином, щоб вони з'являлись, коли частота пульсу перевищить певне число ударів за хвилину (уд/хв) після періоду спокою.

1 У віджеті частоти пульсу натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Параметри > Попередження про порушення пульсу**.

3 Виберіть **поріг спрацювання сповіщення**.

4 Виберіть порогове значення частоти пульсу.

При перевищенні або зниженні порогового значення буде виводитись повідомлення і подаватись вібросигнал.

## Вимкнення наручного пульсометра

Для параметра ЧП на зап'ясті за замовчуванням встановлено значення «Автоматично». Пристрій автоматично використовує наручний пульсометр, якщо його не сполучено з іншим пульсометром ANT+.

**ПРИМІТКА.** При вимкненні наручного пульсометра також вимикається датчик наручного пульсоксиметра.

Вимірювання за допомогою пульсоксиметра можна виконати вручну у віджеті пульсоксиметра.

## Кольорові індикатори та динаміка бігу

На сторінках динаміки бігу для основної характеристики відображається кольоровий індикатор. За основну характеристику можна вибрати частоту кроків, вертикальне коливання, час контакту з землею, розподіл часу контакту з землею або вертикальне співвідношення. Кольоровий індикатор вказує, як ваша динаміка бігу співвідноситься з показниками інших спортсменів. Кольорові зони розраховуються на основі перцентилів.

У дослідженнях, проведених Garmin, взяло участь багато бігунів з різним рівнем підготовки. Значення у червоній та помаранчевій зонах є типовими для менш підготовлених спортсменів, що бігають відносно повільно. Значення в зеленій, синій та фіолетовій зонах є типовими для більш тренуваних спортсменів, що бігають швидше. Порівняно з менш тренуваними бігунами спортсмени з ліпшою підготовкою демонструють коротший контакт з землею, менші показники вертикальних коливань і вертикального співвідношення, а також вищу частоту кроків. Однак у високих бігунів частота кроків зазвичай дещо нижча, довжина кроку дещо більша, а вертикальне коливання дещо вище. Вертикальне співвідношення — це вертикальне коливання, поділене на довжину кроку. Цей показник не залежить від зросту.

Додатково про динаміку бігу див. на веб-сайті [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Додаткову інформацію про різні методики та інтерпретації динаміки бігу можна знайти в авторитетних джерелах, статтях та веб-сайтах відповідної тематики.

1 У віджеті частоти пульсу натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Параметри > Стан > Вимкнено**.

## Динаміка бігу

Сумісний пристрій fēnix, сполучений з аксесуаром HRM-Tri чи іншим аксесуаром для перегляду динаміки бігу, може слугувати для отримання користувачем даних про свою бігову форму в режимі реального часу.

Аксесуар для перегляду динаміки бігу обладнано акселерометром, що вимірює рух торса для обчислення показників бігу.

**Частота кроків:** являє собою число кроків за хвилину.

Цей показник відображає загальне число кроків (для правої та лівої ніг разом).

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

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

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

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

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

**Вертикальне співвідношення:** співвідношення вертикального коливання до довжини кроку. Відображається у відсотках. Менше співвідношення свідчить про ліпшу бігову форму.

## Тренування з показниками динаміки бігу

Для перегляду динаміки бігу необхідно вдягти аксесуар для перегляду динаміки бігу, наприклад HRM-Tri, а також встановити сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

4 Виберіть налаштування заняття.

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

6 Виберіть екран динаміки бігу.

**ПРИМІТКА.** Екрани динаміки бігу доступні не для всіх занять.

7 Вирушайте на пробіжку (*Початок заняття, с. 3*).

8 Для відкриття екрана динаміки бігу з метою перегляду показників натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Кольорова зона	Перцентиль у зоні	Діапазон частоти кроків	Діапазон часу контакту з землею
Фіолетовий	> 95	> 183 кроки/хв	< 218 мс
Синій	70–95	174–183 кроки/хв	218–248 мс
Зелений	30–69	164–173 кроки/хв	249–277 мс
Помаранчевий	5–29	153–163 кроки/хв	278–308 мс
Червоний	< 5	< 153 кроки/хв	> 308 мс

### Розподіл часу контакту з землею

Розподіл часу контакту з землею відображає симетрію бігу і вказується у вигляді відсоткового значення загального часу контакту з землею. Наприклад, значення 51,3 % зі стрілкою, що вказує ліворуч, свідчить про те, що час контакту з землею лівої ноги під час бігу перевищує час контакту з землею правої ноги. Якщо на екрані даних відображаються обидва показники, наприклад, 48–52, то 48 % стосується лівої ноги, а 52 % — правої.

Кольорова зона	Червоний	Помаранчевий	Зелений	Помаранчевий	Червоний
Симетрія	Погано	Задовільно	Добре	Задовільно	Погано
Відсоткове значення інших спортсменів	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Розподіл часу контакту з землею	> 52,2 % Л	50,8–52,2 % Л	50,7 % Л – 50,7 % П	50,8–52,2 % П	> 52,2 % П

При розробці та тестуванні динаміки бігу команда Garmin виявила кореляцію між травмами і більш вираженим дисбалансом в окремих бігунів. Під час бігу схилом вгору або вниз у багатьох спортсменів показники розподілу часу контакту з землею зазвичай відхиляються від співвідношення 50–50. Багато тренерів з бігу вважають, що симетрична бігова форма корисна й ефективна. Професійні бігуни, як правило, демонструють швидкі та збалансовані кроки.

Показники, що відображаються на кольоровому індикаторі або у полі даних, можна перевіряти під час бігу, а після пробіжки можна переглянути у власному обліковому записі Garmin Connect зведени дані. Як й інші показники динаміки бігу, розподіл часу контакту з землею являє собою кількісне вимірювання, яке може використовуватись для отримання даних про власну бігову форму.


### Вертикальне коливання та вертикальне співвідношення

Діапазони значень вертикального коливання та вертикального співвідношення дещо відрізняються залежно від датчика, що використовується, чи того, де його розташовано: на грудях (аксесуари HRM-Tri або HRM-Run™) чи на талії (аксесуар Running Dynamics Pod).

Кольорова зона	Перцентиль у зоні	Діапазон значень вертикального коливання при носінні датчика на грудях	Діапазон значень вертикального коливання при носінні датчика на талії	Діапазон значень вертикального співвідношення при носінні датчика на грудях	Діапазон значень вертикального співвідношення при носінні датчика на талії
Фіолетовий	> 95	< 6,4 см	< 6,8 см	< 6,1 %	< 6,5 %
Синій	70–95	6,4–8,1 см	6,8–8,9 см	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Зелений	30–69	8,2–9,7 см	9,0–10,9 см	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Помаранчевий	5–29	9,8–11,5 см	11,0–13,0 см	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Червоний	< 5	> 11,5 см	> 13,0 см	> 10,1 %	> 11,9 %

### Поради на випадок відсутності даних про динаміку бігу

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

- Переконайтеся в наявності аксесуара для перегляду динаміки бігу, наприклад, HRM-Tri. Модулі аксесуарів, що слугують для вимірювання динаміки бігу, мають на своїй передній частині значок .
- Встановіть сполучення аксесуара для перегляду динаміки бігу з пристроєм fēnix повторно відповідно до інструкцій.
- Якщо на екрані динаміки бігу відображаються нульові значення, переконайтеся, що пульсометр вдягнуто правильно.

**ПРИМІТКА.** Час контакту з землею та розподіл часу контакту з землею відображаються лише для бігу. Під час ходьби ці показники не обчислюються.

### Показники продуктивності

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

Дані розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat. Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**ПРИМІТКА.** Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Пристроєві потрібні дані за кількома заняттями, щоб визначити вашу фізичну форму.

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

**Прогнозований час забігу:** пристрій використовує розрахункове значення VO2 Max. і вашу історію тренувань для вказання цільового значення часу забігу на основі поточної спортивної форми.

**Тест варіабельності частоти пульсу та рівня стресу:** для проведення тесту варіабельності частоти пульсу (ВЧП) та рівня стресу потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Пульсометр записує варіабельність частоти пульсу за 3 хвилини, впродовж яких ви стоїте нерухомо. Він надає відомості про загальний рівень стресу. Шкала має значення від 1 до 100, що менший показник — тим нижчий рівень стресу.

**Стан продуктивності:** оцінка активності в реальному часі, що здійснюється за 6–20 хвилин від початку заняття. Цей параметр можна додати як поле даних, щоб переглядати стан продуктивності впродовж решти часу заняття. Він дає змогу порівняти ваш поточний стан з вашим середнім рівнем підготовки.

**Функціональна порогова потужність (ФПП):** для її визначення пристрій використовує інформацію профілю користувача з первинного налаштування. Для отримання точніших даних можна провести покрокову перевірку.

**Порогове значення лактату:** для його визначення потрібен нагрудний пульсометр.

Порогове значення лактату — це показник, при досягненні якого різко прискорюється м'язова втома. Для вимірювання порогового значення лактату на пристрої використовуються дані про частоту пульсу й темп.

### Вимкнення сповіщень про продуктивність

Деякі сповіщення про продуктивність відображаються після завершення заняття. Решта сповіщень про продуктивність відображається під час заняття або при реєстрації нових значень показників, наприклад нового значення VO2 Max.

Для уникнення появи деяких з цих сповіщень можна вимкнути функцію стану продуктивності.

- 1 Утримуйте кнопку **MENU** натисненою.
- 2 Виберіть **Фізіологічні показники > Стан продуктивності**.

### Автоматичне визначення показників продуктивності

Функцію автоматичного визначення увімкнено за замовчуванням. Пристрій підтримує автоматичне визначення максимальної частоти пульсу та порогового значення лактату під час заняття. При під'єднанні до сумісного датчика потужності пристрій може автоматично визначати функціональну порогову потужність (ФПП) під час заняття.

**ПРИМІТКА.** Максимальна частота пульсу реєструється, лише якщо поточна частота пульсу перевищує значення, задане у профілі користувача.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Фізіологічні показники > Автоматичне визначення**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

### Синхронізація занять та вимірювань показників продуктивності

Заняття та вимірювання показників продуктивності з інших пристроїв Garmin можливо синхронізувати з вашим пристроєм fēnix за допомогою облікового запису Garmin Connect. Це дасть змогу вашому пристрою відображати тренувальний стан та вашу фізичну форму точніше.

Наприклад, можна записати заїзд за допомогою пристрою Edge і переглянути відомості про заняття та загальне навантаження на пристрої fēnix.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Фізіологічні показники > TrueUp**.

При синхронізації пристрою зі смартфоном на пристрої fēnix відображаються останні заняття та вимірювання показників продуктивності з інших пристроїв Garmin.

### Про розрахункові значення VO2 Max.

Показник VO2 Max. означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження. Інакше кажучи, VO2 Max. — це показник спортивної підготовки, який має зростати по мірі поліпшення фізичної форми. Пристроєві fēnix для відображення ваших розрахункових значень VO2 Max. потрібен пульсометр на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Для бігу та велотренувань у пристрої використовуються різні розрахункові значення VO2 Max. Для отримання точного

розрахункового значення показника VO2 Max. потрібно здійснити пробіжку на вулиці з використанням GPS або заїзд на велосипеді з використанням сумісного датчика потужності, дотримуючись помірної інтенсивності впродовж кількох хвилин.

На пристрої розрахункове значення показника VO2 Max. відображається числовим значенням, описом і положенням на кольоровій шкалі. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткові відомості про розрахункове значення показника VO2 Max., зокрема фітнес-вік. Фітнес-вік дає змогу порівняти власну фізичну форму з фізичною формою людей однакової з вами статі, але різного віку. В результаті тренувань фітнес-вік може поступово зменшуватися.



Фіолетовий	Чудово
Синій	Відмінно
Зелений	Добре
Помаранчевий	Задовільно
Червоний	Погано

Дані VO2 Max. надаються компанією FirstBeat. Аналіз VO2 Max. надається з дозволу The Cooper Institute®. Додаткову інформацію див. у додатку ([Стандартні рейтинги VO2 Max., с. 53](#)), а також за адресою [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Отримання розрахункового значення VO2 Max. для бігу

Для цієї функції потрібне вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Якщо використовується нагрудний пульсометр, необхідно надягти його і виконати сполучення з пристроєм ([Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44](#)).

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувацького профілю ([Налаштування профілю користувача, с. 24](#)), а тоді встановити максимальну частоту пульсу ([Налаштування зон частоти пульсу, с. 24](#)). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Пристроєві потрібні дані за кількома пробіжками, аби визначити характеристики бігу.

- 1 Здійсніть пробіжку на вулиці протягом щонайменше 10 хвилин.
- 2 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.
- 3 Для прокручування показників тренування використовуйте кнопку ▲.

### Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань

Для цієї функції потрібний датчик потужності, пульсометр на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр. Датчик потужності має бути сполучено з пристроєм fēnix ([Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44](#)). Якщо використовується нагрудний пульсометр, необхідно надягти його і виконати сполучення з пристроєм. Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувацького профілю ([Налаштування профілю користувача, с. 24](#)) і встановити максимальну частоту пульсу ([Налаштування зон частоти пульсу, с. 24](#)). Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Пристроєві потрібні дані за кількома заїздами, аби визначити характеристики велотренувань.



- 1 Здійсніть велосипедну поїзду з високою інтенсивністю впродовж принаймні 20 хвилин.
- 2 Після заїзду виберіть **Зберегти**.
- 3 Для прокручування показників тренування використовуйте кнопку ▲.

### Перегляд прогнозованого часу пробігу

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувачького профілю (*Налаштування профілю користувача, с. 24*) і встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, с. 24*).

Для надання даних про цільовий час забігу пристрій використовує розрахункове значення VO2 Max. (*Про розрахункові значення VO2 Max., с. 18*) та історію тренувань. Пристрій аналізує дані про тренування за кілька тижнів для точнішого обчислення часу забігу.

**ПОРАДА.** За наявності кількох пристроїв Garmin можливо увімкнути функцію TrueUp™ для фізіологічних даних, щоб ваш пристрій мав змогу синхронізувати заняття, історію й дані з іншими пристроями (*Синхронізація занять та вимірювань показників тренування, с. 18*).

- 1 Щоб переглянути віджет продуктивності, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Для прокручування показників тренування використовуйте кнопку ▲.  
Розрахунковий час пробігу відображається для 5 км, 10 км, півмарафону і марафону.  
**ПРИМІТКА.** Обчислення спочатку можуть виявитися неточними. Пристроєві потрібні дані за кількома пробіжками, аби визначити характеристики бігу.

### Про функцію «Тренувальний ефект»

Тренувальний ефект вимірює вплив занять на вашу аеробну й анаеробну форми. Показник тренувального ефекту визначається у процесі заняття. В ході заняття значення показника тренувального ефекту збільшується. Тренувальний ефект визначається інформацією профілю користувача, історією тренувань, частотою пульсу й інтенсивністю занять. Існує сім різних міток тренувального ефекту, що описують основну користь від вашої активності. Кожна мітка має кольорове кодування і відповідає цільовому тренувальному навантаженню (*Цільове тренувальне навантаження, с. 22*). Кожна фраза зворотного зв'язку, наприклад «Значний вплив на показник VO2 Max.», містить відповідний опис у ваших відомостях про заняття в Garmin Connect.

Аеробний тренувальний ефект показує дані про частоту пульсу для визначення загальної інтенсивності аеробного тренування для вашої спортивної форми і перевірки отриманого ефекту — підтримання або підвищення поточного рівня підготовки. Показники кисневого боргу (EPOC — excess post-exercise oxygen consumption), отримані під час вправи, співставляються з діапазоном значень, що відповідають за ваш рівень фізичної підготовки та тренувальних звичок. Постійні тренування із середньою інтенсивністю з довгими інтервалами (> 180 с) мають позитивний вплив на ваш аеробний обмін речовин і дають змогу поліпшити результати аеробного тренувального ефекту.

Анаеробний тренувальний ефект використовує частоту пульсу та швидкість (потужність) для визначення впливу тренувань на здатність виконувати вправи з дуже високою інтенсивністю. Значення залежить від анаеробного компонента EPOC і типу заняття. Багаторазові інтервали виконання вправ з високою інтенсивністю від 10 до 120 секунд позитивно впливають на анаеробну здатність, даючи

змогу поліпшити результати анаеробного тренувального ефекту. Ви можете додати відображення аеробного й анаеробного тренувального ефекту як поля даних на один з екранів тренування з метою контролю власних показників протягом всього заняття.

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

Технологію тренувального ефекту розроблено компанією Firstbeat Technologies Ltd., нею ж і підтримується. Додаткову інформацію див. за адресою [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Варіабельність частоти пульсу та рівень стресу

Рівень стресу є результатом трихвилинної перевірки, протягом якої необхідно стояти нерухомо, поки пристрій fēnix аналізує варіабельність частоти пульсу для визначення загального рівня стресу.

Тренування, сон, харчування, навантаження у повсякденні — все це впливає на фізичну форму спортсмена. Діапазон рівня стресу варіює від 1 до 100, де 1 відповідає дуже низькому стресу, а 100 — дуже високому. Рівень стресу може допомогти визначити, до якого типу тренування організм готовий у даний момент: до інтенсивного тренування чи йоги.

### Перегляд варіабельності частоти пульсу та рівня стресу

Для використання цієї функції потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Перед переглядом показників варіабельності частоти пульсу, заснованих на рівні стресу, необхідно надягти пульсометр і встановити сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

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

- 1 За необхідності виберіть ▲ > **Додати** > **Стрес ВЧП** для додання додатка до списку.
- 2 Виберіть **Так**, щоб додати додаток до свого списку обраного.
- 3 У режимі відображення циферблата виберіть ▲ > **Стрес ВЧП** > ▲.
- 4 Постійте нерухомо протягом 3 хвилин.

### Стан продуктивності

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

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

### Перегляд даних про стан продуктивності

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

1 Додайте параметр **Стан продуктивності** на екран даних (*Налаштування екранів даних, с. 35*).

2 Тепер можна вирушати на велотренування чи пробіжку.

Після 6–20 хвилин тренування на екрані буде відображено дані про стан продуктивності.

3 Прокрутіть екран даних, щоб переглянути дані про стан продуктивності, що відображаються для всієї пробіжки чи велотренування.

### Порогове значення лактату

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

Якщо вам вже відоме значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату, ви можете вказати його у налаштуваннях профілю користувача (*Налаштування зон частоти пульсу, с. 24*).

### Здійснення покрової перевірки для визначення порогового значення лактату

Для використання цієї функції потрібен нагрудний пульсометр Garmin. Перед здійсненням покрової перевірки необхідно надягти пульсометр і встановити сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*). Для розрахунку порогового рівня лактату на пристрої використовується інформація з профілю користувача, введена під час початкового налаштування, і розрахункове значення показника VO2 Max. Пристрій забезпечує автоматичне визначення порогового рівня лактату під час пробіжок з постійною високою інтенсивністю на основі даних про частоту пульсу.

**ПОРАДА.** Пристроєві необхідні дані кількох пробіжок з нагрудним пульсометром, щоб визначити точну максимальну частоту пульсу та розрахункове значення VO2

Max. У разі виникнення проблем з обчисленням порогового рівня лактату варто спробувати встановити вручну менше значення максимальної частоти пульсу.

1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.

2 Виберіть біг на вулиці.

Для здійснення перевірки потрібне використання GPS.

3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

4 Виберіть **Тренування > Покрокова перевірка порогового рівня лактату**.

5 Запустіть таймер і дотримуйтесь інструкцій на екрані.

Після того як ви почнете пробіжку, на пристрої відобразатиметься тривалість кожного етапу тренування, мета і поточні дані про частоту пульсу.

Після завершення перевірки буде виведено повідомлення.

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

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

### Обчислення функціональної порогової потужності

Перед обчисленням функціональної порогової потужності (ФПП) необхідно виконати сполучення нагрудного пульсометра і датчика потужності з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*), а також здійснити обчислення параметра VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, с. 18*).

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

1 Для перегляду віджета продуктивності використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.

2 Для прокручування показників продуктивності використовуйте кнопку ▲.

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

Фіолетовий	Чудово
Синій	Відмінно
Зелений	Добре
Помаранчевий	Задовільно
Червоний	Підготовка відсутня

Для отримання додаткової інформації див. додаток (*Норми функціональної порогової потужності, с. 53*).

**ПРИМІТКА.** В разі отримання сповіщення про досягнення нового значення ФПП можливо вибрати або варіант «Прийняти», щоб зберегти нові параметри ФПП, або варіант «Відхилити», щоб зберегти поточний показник ФПП.

### Здійснення перевірки ФПП

Перед виконанням перевірки для визначення функціональної порогової потужності (ФПП) необхідно виконати сполучення нагрудного пульсометра і датчика потужності з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*), а також здійснити обчислення параметра

VO2 Max. (*Отримання розрахункового значення VO2 Max. для велотренувань, с. 18*).

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

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

## Тренувальний стан

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

Дані розрахункові значення розроблені та підтримуються компанією Firstbeat. Для отримання додаткової інформації перейдіть за посиланням [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**ПРИМІТКА.** Розрахункові значення спочатку можуть виявитися неточними. Пристроєві потрібні дані за кількома заняттями, щоб визначити вашу фізичну форму.

**Тренувальний стан:** ця функція показує, яким чином ваші тренування впливають на ваші фізичну форму та продуктивність. Для визначення тренувального стану враховуються зміни у тренувальному навантаженні та показнику VO2 Max. протягом тривалого періоду часу.

**VO2 Max.:** цей показник означає максимальний об'єм кисню (у мілілітрах) на кілограм маси, який ви можете засвоїти за хвилину за максимального фізичного навантаження. Пристрій відображає показники VO2 Max. з поправкою на підвищення температури та висоти при адаптації організму до вищої температури довкілля або до більших висот.

**Тренувальне навантаження:** сума показників кисневого боргу (EPOC) за останні 7 днів. EPOC являє собою оцінку

кількості енергії, яка потрібна для відновлення організму після тренування.

**Цільове тренувальне навантаження:** ваш пристрій аналізує та розподіляє тренувальне навантаження по різним категоріям залежно від інтенсивності та структури кожного записаного заняття. До цільового тренувального навантаження входять загальне навантаження, отримане за кожною категорією, та мета тренування. Пристрій відображає розподіл навантаження за останні 4 тижні.

**Час відновлення:** час, що залишився до повного відновлення організму до наступного важкого тренування.

## Рівні тренувального стану

У даних про тренувальний стан відображається вплив тренування на фізичну форму та результати. Для визначення тренувального стану враховуються зміни у тренувальному навантаженні та показнику VO2 Max. протягом тривалого періоду часу. Інформацію про тренувальний стан можна використовувати при плануванні подальших занять і поліпшення рівня фізичної підготовки. **Пікове значення:** говорить про те, що ви знаходитесь в ідеальній фізичній формі. Нещодавнє скорочення навантаження дає змогу організму відновитися та компенсувати витрати енергії після тренування, що минуло. Пікове значення є нетривалим, тож планувати тренування варто завчасно.

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

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

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

**Непродуктивне:** навантаження знаходиться на задовільному рівні, та ви втрачаєте фізичну форму. Ваше тіло потребує відновлення, зверніть увагу на загальний стан здоров'я, зокрема стрес, харчування й відпочинок.

**Детренованість:** настає за значного зниження навантаження впродовж тижня чи більше. Дана проблема впливає на рівень фізичної підготовки. Можна спробувати збільшити навантаження, щоб поліпшити результат.

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

**Стан недоступний:** для визначення тренувального стану необхідно один-два тижні тренувань, зокрема показники VO2 Max. під час бігу чи велотренувань.

**Поради з отримання даних про тренувальний стан**  
Функція тренувального стану залежить від оновлених оцінок рівня фізичної підготовки, зокрема не менше двох вимірювань VO2 Max. на тиждень. Ваш показник VO2 Max. оновлюється після пробіжок на вулиці чи заїздів з використанням датчика потужності, впродовж яких ваш пульс становив не менше 70 % від максимальної частоти пульсу протягом кількох хвилин. Заняття бігом пересіченою місцевістю або у приміщенні не генерують показник VO2

Мах. для збереження точності динаміки змінення фізичної підготовки.

Для найбільш ефективного застосування функції «Тренувальний стан» варто скористатися рекомендаціями, описаними нижче.

- Влаштовуйте пробіжку чи заїзд на вулиці з датчиком потужності не менше двох раз на тиждень. Під час заняття досягайте пульсу не менше 70 % від максимальної частоти та підтримуйте його впродовж щонайменше 10 хвилин. Після використання пристрою впродовж одного тижня інформація про тренувальний стан має стати доступною.
- Записуйте всі заняття фітнесом на цей пристрій або увімкніть функцію TrueUp для фізіологічних даних, аби ваш пристрій міг дізнаватися про ваші показники (*Синхронізація занять та вимірювань показників тренування, с. 18*).

### Акліматизація до спеки та висоти під час тренувань

Такі фактори довкілля, як висока температура й висота над рівнем моря, впливають на процес тренування та продуктивність. Наприклад, тренування на великих висотах можуть чинити позитивний ефект на вашу фізпідготовку, втім ви можете не помітити тимчасове зниження VO2 Мах., поки займаєтеся на високогір'ї. Ваш пристрій фєпїх відображає повідомлення про акліматизацію, зміни показника VO2 Мах. і тренувальний стан, якщо температура перевищує 22 °C (72 °F), а висота над рівнем моря — 800 м (2625 футів). Відстежувати акліматизацію до спеки й висоти можна у віджеті тренувального стану.

**ПРИМІТКА.** Функція акліматизації до спеки доступна лише для занять з використанням GPS за наявності метеоданих, що передаються з під'єданого смартфона. Для повної акліматизації необхідно щонайменше 4 дні тренувань.

### Тренувальне навантаження

Тренувальне навантаження — це вимірювання обсягу навантаження за останні сім днів. Це сума показників кисневого боргу (ЕРОС) за останні сім днів. Індикатор показує, чи є поточне навантаження низьким, високим або оптимальним для підтримання або поліпшення рівня вашої фізичної підготовки. Оптимальний діапазон визначається на основі індивідуального рівня підготовки й історії занять. Діапазон змінюється залежно від збільшення або зменшення часу й інтенсивності тренування.

### Цільове тренувальне навантаження

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

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

**Брак низьких аеробних навантажень:** спробуйте додати до програми більше занять з низьким аеробним навантаженням для відновлення, щоб досягти

оптимального співвідношення занять з низькою й високою інтенсивністю.

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

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

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

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

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

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

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

### Час відновлення

Ви можете використовувати ваш пристрій Garmin із вбудованим датчиком вимірювання частоти пульсу на зап'ясті або сумісний нагрудний пульсометр для визначення часу, що лишився до повного відновлення організму перед наступним важким тренуванням.

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

Час відновлення відображається одразу після заняття. Зворотний відлік часу ведеться до того часу, доки ви не досягнете оптимального стану для наступного важкого тренування.

### Перегляд часу відновлення

Для отримання найбільш точного розрахункового значення необхідно виконати налаштування користувацького профілю (*Налаштування профілю користувача, с. 24*) і встановити максимальну частоту пульсу (*Налаштування зон частоти пульсу, с. 24*).

1 Здійсніть пробіжку.

2 Після пробіжки виберіть **Зберегти**.

Буде відображено час відновлення. Максимальний час — 4 дні.

**ПРИМІТКА.** В режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб відкрити віджет тренувального стану, а тоді натисніть кнопку ▲ для перегляду показників і часу відновлення.

### Частота пульсу відновлення

Якщо ви проводите тренування з пристроєм з пульсометром на зап'ясті або сумісним нагрудним пульсометром, після

кожного заняття можна перевірити значення частоти пульсу відновлення.

Частота пульсу відновлення — це різниця між частотою пульсу при виконанні вправи та частотою пульсу за дві хвилини після її припинення.

Наприклад, таймер зупинено після стандартного бігового тренування. Частота пульсу складає 140 уд/хв. За дві хвилини після припинення активного руху чи виконання паузи частота пульсу складає 90 уд/хв. Отже, частота пульсу відновлення складає  $140 - 90 = 50$  (уд/хв). У деяких дослідженнях частота пульсу відновлення пов'язується зі станом серцево-судинної системи. Вищі показники зазвичай свідчать про ліпший її стан.

**ПОРАДА.** Для отримання найліпших результатів варто припинити рух на дві хвилини, поки пристрій обчислює значення частоти пульсу відновлення. Після відображення значення дані про заняття можливо зберегти або видалити.

## Body Battery™

Пристрій аналізує варіабельність частоти пульсу, рівень стресу, якість сну і дані про активність для визначення загального рівня Body Battery. Подібно до датчика пального в автомобілі він вказує кількість доступної енергії. Діапазон рівня Body Battery змінюється від 0 до 100, де значення 0–25 відповідають низькому рівню накопиченої енергії, 26–50 — середньому, 51–75 — високому, а 76–100 — дуже високому. Пристрій можливо синхронізувати з обліковим записом Garmin Connect для перегляду найбільш актуального рівня Body Battery, довгострокової тенденції та додаткових відомостей (*Поради щодо поліпшення Body Battery*, с. 23).

### Перегляд віджета Body Battery

Віджет Body Battery відображає поточний рівень Body Battery і графік рівня Body Battery за минулі кілька годин.

1 Для перегляду віджета Body Battery використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.

**ПРИМІТКА.** Можливо, вам потрібно буде додати віджет до стрічки віджетів (*Налаштування стрічки віджетів*, с. 39).

2 Натисніть кнопку **▲**, щоб переглянути графік рівня Body Battery за минулі 209 години.

3 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути загальний графік ваших рівнів Body Battery і стресу. Сині смужки означають періоди відпочинку. Помаранчеві смужки означають періоди стресу. Сірі смужки означають періоди активності, надто високої для вимірювання рівня стресу.

4 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути дані Body Battery з опівночі.

### Поради щодо поліпшення Body Battery

- Ваш рівень Body Battery оновлюється під час синхронізації пристрою з обліковим записом Garmin Connect.
- Для отримання точніших результатів носіть пристрій під час сну.
- Відпочинок і добрий сон підвищують ваш рівень Body Battery.
- Високе навантаження, стрес і порушення сну призводять до зниження Body Battery.
- Прийом їжі, а також стимулятори, такі як кофеїн, не впливають на Body Battery.

## Пульсоксиметр

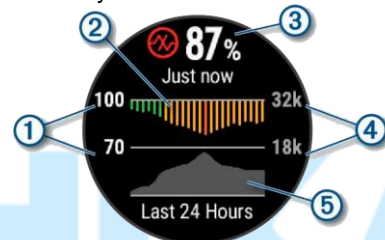
Пристрій fēnix обладнано наручним пульсоксиметром, що відстежує рівень периферичної насиченості крові киснем. Знання рівня насиченості крові киснем допоможе вам визначити, як ваше тіло адаптується до великих висот під час занять альпінізмом і походів.

Вимірювання пульсоксиметра можна розпочати вручну, відкривши віджет пульсоксиметра (*Отримання показів пульсоксиметра*, с. 23). Також можливо увімкнути зчитування показів впродовж всього дня (*Увімкнення показів пульсоксиметра впродовж всього дня*, с. 24). Коли ви зберігаєте нерухомість, пристрій аналізує насичення крові киснем і висоту.

Показники висоти допомагають визначити зміни у показах пульсоксиметра відповідно до поточної висоти.

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

Для отримання додаткової інформації про точність вимірювань пульсоксиметра перейдіть на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



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

### Отримання показів пульсоксиметра

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

**ПРИМІТКА.** При відкритті віджета пульсоксиметра вперше пристроєві потрібно встановити зв'язок із супутниками для визначення висоти. Вийдіть на вулицю і дочекайтесь, поки пристрій знайде супутники.

1 Коли ви сидите чи не тренуєтесь, натисніть **UP** або **DOWN**, щоб відобразити віджет пульсоксиметра.

2 Натисніть **▲**, щоб переглянути відомості про віджет і почати вимірювання за допомогою пульсоксиметра.

3 Не рухайтесь впродовж 30 секунд.

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

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

## Увімкнення показів пульсоксиметра протягом всього дня

- 1 У віджеті пульсоксиметра натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Параметри > Вимірювання пульсової оксиметрії > Весь день**.

Пристрій автоматично аналізує рівень насиченості крові киснем упродовж дня, коли ви не рухаєтесь.

**ПРИМІТКА.** Увімкнення режиму відстеження впродовж всього дня скорочує час роботи від акумулятора.

## Вимкнення автоматичних показів пульсоксиметра

- 1 У віджеті пульсоксиметра натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Параметри > Вимірювання пульсової оксиметрії > Вимкнено**.

Пристрій вимикає автоматичні покази пульсоксиметра. Пристрій починає вимірювання пульсоксиметрії при перегляді віджета пульсоксиметра.

## Увімкнення відстеження сну з пульсоксиметром

Пристрій можливо налаштувати на безперервне вимірювання рівня насиченості крові киснем під час сну.

**ПРИМІТКА.** Незвичайне положення під час сну може спричинити аномально низькі значення SpO<sub>2</sub>.

- 1 У віджеті пульсоксиметра натисніть і утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Параметри > Вимірювання пульсової оксиметрії > Під час сну**.

## Поради з поліпшення точності показів пульсоксиметра

Якщо покази пульсоксиметра неточні чи не відображаються, скористайтеся описаними нижче порадами.

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

## Тренування

### Налаштування профілю користувача

Налаштування профілю, такі як стать, рік народження, зріст, маса, зони частоти пульсу і потужності, можливо оновлювати.

Пристрій використовує цю інформацію для обчислення точних даних про тренування.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

- 2 Виберіть **Профіль користувача**.
- 3 Виберіть один з варіантів.

### Спортивні цілі

Знання зон частоти пульсу допомагає оцінювати та поліпшувати загальну підготовку за принципами, описаними нижче.

- Частота пульсу — надійний показник інтенсивності тренування.
- Тренування у певних зонах частоти пульсу дає змогу поліпшити стан серцево-судинної системи.

Знаючи максимальну частоту пульсу, можна скористатися таблицею (*Оцінювання навантаження в зонах частоти пульсу, с. 25*) для визначення оптимальної зони частоти пульсу та досягнення поставлених спортивних цілей.

Якщо максимальна частота пульсу невідома, можна скористатися відповідним калькулятором у мережі Інтернет. У деяких тренажерних залах і фітнес-центрах можна пройти тест для визначення максимальної частоти пульсу.

Максимальний пульс стандартно дорівнює 220 ударів за хвилину мінус вік.

### Інформація про зони частоти пульсу

Багато спортсменів використовують зони частоти пульсу для оцінювання стану й укріплення серцево-судинної системи, а також підвищення загального рівня підготовки. Зона частоти пульсу — це діапазон частоти пульсу за хвилинний відрізок часу. Зони частоти пульсу нумеруються від 1 до 5 за зростанням інтенсивності. Зазвичай зони частоти пульсу обчислюються на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

### Налаштування зон частоти пульсу

Для визначення зон частоти пульсу за замовчуванням пристрій використовує інформацію профілю користувача з первинного налаштування. Можна встановити окремі зони частоти пульсу для спортивних профілів, наприклад для бігу, велоспорту чи плавання. Для отримання точніших даних про калорії під час занять встановіть своє максимальне значення частоти пульсу. Також можливо вручну встановити кожну зону частоти пульсу та ввести частоту пульсу у стані спокою. Зони можна коригувати вручну на пристрої або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Частота пульсу**.
- 3 Виберіть **Максимальна частота пульсу** та вкажіть максимальну частоту пульсу.

Можна використовувати функцію автоматичного визначення для автоматичного запису частоти пульсу під час заняття (*Автоматичне визначення показників продуктивності, с. 18*).

- 4 Виберіть **пульс лактатного порогу > Ввести вручну** та вкажіть значення частоти пульсу, що відповідає пороговому значенню лактату.

Можна здійснити покрокову перевірку для визначення порогового значення лактату (*Порогове значення лактату, с. 20*). Можна використовувати функцію автоматичного визначення для автоматичної реєстрації порогового рівня лактату під час заняття (*Автоматичне визначення показників продуктивності, с. 18*).

- 5 Виберіть **частоту пульсу відпочинку** і вкажіть пульс у стані спокою.

Можна використовувати середні значення частоти пульсу, виміряні пристроєм, або ж указати точні значення пульсу у стані спокою.

- 6 Виберіть **Зони > На основі**.
- 7 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Уд/хв** для перегляду та змінення зон на основі числа ударів за хвилину.
  - Виберіть **%макс. ЧП** для перегляду та змінення зон на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.
  - Виберіть **%РЧП** для перегляду та змінення зон на основі відсоткового значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою).
  - Виберіть **%ЧП лактатного порогу** для перегляду та змінення зон на основі відсоткового значення частоти пульсу при пороговому значенні лактату.
- 8** Виберіть зону та вкажіть значення для кожної зони.

**9** Виберіть **Додати ЧП для занять спортом** та виберіть спортивний профіль, щоб додати окремі зони частоти пульсу (додатково).

**10** Повторіть кроки, щоб додати окремі зони частоти пульсу для занять спортом (додатково).

### Встановлення зон частоти пульсу за допомогою пристрою

Налаштування за замовчуванням дають пристроєві змогу визначати максимальну частоту пульсу та встановлювати зони частоти пульсу на основі відсоткового значення максимальної частоти пульсу.

- Перевірте правильність налаштувань свого профілю користувача (*Налаштування профілю користувача, с. 24*).
- Регулярно здійснюйте пробіжки із пульсометром на за'ясті або нагрудним пульсометром.
- Спробуйте кілька планів кардіотренувань, доступних у вашому обліковому записі Garmin Connect.
- Тенденції змінення частоти пульсу та час перебування в зонах можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.

### Оцінювання навантаження в зонах частоти пульсу

Зона	Максимальна частота пульсу у відсотках	Навантаження	Користь
1	50–60 %	Розслаблений низький темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, боротьба зі стресом
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Загальне тренування серцево-судинної системи, хороший темп відновлення
3	70–80 %	Середній темп, розмовляти стає важче	Підвищення аеробної здатності, оптимальне тренування серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий, дещо некомфортний темп, утруднене дихання	Підвищення анаеробної здатності та порогу, поліпшення показників швидкості
5	90–100 %	Максимальний темп, прийнятний лише для коротких проміжків часу, утруднене дихання	Підвищення анаеробної та м'язової витривалості, тренування сили

### Налаштування зон потужності

Для зон використовуються значення за замовчуванням, встановлені залежно від статі, маси та середніх можливостей. Вони можуть не відповідати вашим можливостям. Якщо ви знаєте своє значення функціональної порогової потужності (ФПП), можна його ввести і дати програмному забезпеченню обчислити для вас зони потужності автоматично. Зони можна коригувати вручну на пристрої або за допомогою свого облікового запису Garmin Connect.

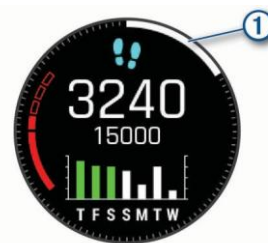
- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Профіль користувача > Зони потужності > На основі**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Вати** для перегляду та змінення зон у ватах.
  - Виберіть **% ФПП** для перегляду та змінення зон на основі відсоткового значення вашої функціональної порогової потужності.
- 4 Виберіть **ФПП** і введіть своє значення ФПП.
- 5 Виберіть зону та вкажіть значення для кожної зони.
- 6 За необхідності виберіть **Мінімум** і введіть мінімальне значення потужності.

### Відстеження активності

Функція відстеження активності забезпечує реєстрацію кількості пройдених за день кроків, пройденої відстані, часу інтенсивної активності, пройдених поверхів, спалених калорій, статистичних даних про сон за кожен день ведення реєстрації. Інформація про кількість спалених калорій враховує основний обмін речовин і калорії, спалені за день. Число кроків, пройдених за день, відображається у віджеті крокоміра. Число кроків періодично оновлюється. Для отримання додаткової інформації про відстеження активності та точність показників фізичної форми перейдіть на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Підбір цілі

Ваш пристрій автоматично обчислює, скільки кроків вам потрібно пройти за день, виходячи з наявних показників активності. В міру руху впродовж дня на пристрої буде видно ваш прогрес ①.



Замість автоматичного обчислення цілі можна задати власну ціль в обліковому записі Garmin Connect.

### Нагадування про рух

Тривале сидіння може призвести до небажаного вповільнення обміну речовин. Нагадування про рух допоможе вам частіше рухатися. Після години бездіяльності на екрані з'являється нагадування «Вперед!», і відображається червона смужка. За кожні 15 хвилин бездіяльності на екрані з'являються додаткові сегменти шкали. Також пристрій подає сигнал або вібрує, якщо звукові сигнали вимкнено (*Системні налаштування, с. 43*).

Для скидання нагадування походить принаймні декілька хвилин.

## Моніторинг сну

Під час сну пристрій автоматично відстежує ваш сон і здійснює моніторинг руху. Цей час можна задати у користувацьких налаштуваннях облікового запису Garmin Connect. Статистичні дані про сон — це загальний час сну, рівні сну й інформація про рухи уві сні. Статистичні дані про сон можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.

**ПРИМІТКА.** Короткі періоди денного сну не додаються до статистики вашого сну. Режим «Не турбувати» можна використовувати для вимкнення сповіщень і повідомлень, за винятком сигналів будильника (*Використання режиму «Не турбувати», с. 26*).


### Використання функції автоматичного відстеження сну

- 1 Вдягніть пристрій перед сном.
- 2 Дані про відстеження сну можна завантажити на веб-сайт Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну, с. 11*). Статистичні дані про сон можна переглядати в обліковому записі Garmin Connect.

### Використання режиму «Не турбувати»

Режим «Не турбувати» може слугувати для вимкнення підсвітки, звукових сигналів сповіщень і вібросигналу. Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну чи перегляду кіно.

**ПРИМІТКА.** Цей час можна задати у користувацьких налаштуваннях облікового запису Garmin Connect. Можна увімкнути варіант «Під час сну» в системних налаштуваннях для автоматичного переходу в режим «Не турбувати» у ваш звичайний час сну (*Системні налаштування, с. 43*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Виберіть .

### Час інтенсивної активності

Відповідно до рекомендацій таких організацій, як Всесвітня організація охорони здоров'я, для укріплення здоров'я тривалість помірно активності, наприклад, швидкої ходьби, має складати не менше 150 хвилин на тиждень, а тривалість інтенсивної активності, наприклад, бігу — 75 хвилин на тиждень.

Пристрій контролює інтенсивність активності та відстежує час, витрачений на помірну й інтенсивну активність (для визначення інтенсивності й активності потрібні дані про частоту пульсу). Щоб витрачений час враховувався в інформації про просування до поставленої мети часу інтенсивної активності за тиждень, необхідно безперервно виконувати помірні або інтенсивні вправи принаймні 10 хвилин. Пристрій підсумовує час помірно й інтенсивної активності. При цьому час інтенсивної активності подвоюється.

### Підрахунок часу інтенсивної активності

Підрахунок часу інтенсивної активності на пристрої fēnix здійснюється шляхом порівняння даних про частоту пульсу з даними про середню частоту пульсу в стані спокою. Якщо функцію відстеження частоти пульсу вимкнено, на пристрої виконується обчислення часу помірно активності шляхом аналізу числа кроків за хвилину.

- Для забезпечення максимальної точності обчислення часу інтенсивної активності варто запустити реєстрацію хронометрованого заняття.
- Продовжуйте безперервно виконувати вправи не менше 10 хвилин з помірною або високою інтенсивністю.
- Для отримання найбільш точних даних про частоту пульсу в стані спокою пристрій варто носити цілодобово.

## Garmin Move IQ™

В разі збігу рухів з відомими моделями вправ функція Move IQ автоматично визначає подію та показує її у хроніці. Події Move IQ відображають тип і тривалість заняття, але вони не відображаються у списку занять або стрічці новин. Для отримання докладнішої й точної інформації можна скористатися функцією реєстрації хронометрованих занять на пристрої.

### Налаштування відстеження активності

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Відстеження активності**.

**Стан:** вимкнення функції відстеження активності.

**Сповіщення про рух:** відображення повідомлення та шкали рухомості на цифровому циферблаті та екрані кроків. Також пристрій подає сигнал або вібрує, якщо звукові сигнали вимкнено (*Системні налаштування, с. 43*).

**Сповіщення про ціль:** увімкнення та вимкнення сповіщень про досягнення мети або вимкнення сповіщень лише на час проведення занять. Сповіщення про досягнення цілі з'являються при досягненні мети з числа пройдених кроків, поверхів та часу інтенсивної активності за тиждень.

**Move IQ:** увімкнення і вимкнення сповіщень про події Move IQ.

**Вимірювання пульсової оксиметрії:** переведення пристрою в режим запису показів пульсоксиметра, коли ви знаходитесь у стані спокою впродовж дня або безперервно під час сну.

### Вимкнення відстеження активності

При вимкненні функції відстеження активності запис даних про число пройдених кроків, поверхів, час інтенсивної активності, відстеження сну та події Move IQ припиняється.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Відстеження активності > Стан > Вимкнено**.


## Тренування

Можливо створити персоналізовані тренування, що містять цілі для кожного етапу тренування та різних відстаней, часу та калорій. Створювати і знаходити тренування можна за допомогою Garmin Connect. Також можливо обрати план тренування із вбудованими тренуваннями та передати його на пристрій.

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


### Виконання тренування з Garmin Connect

Перед тим як завантажити тренування з Garmin Connect, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect, с. 10*).

- 1 Виберіть один з варіантів:
  - Відкрийте додаток Garmin Connect.
  - Перейдіть на веб-сайт connect.garmin.com.
- 2 Знайдіть тренування чи створіть і збережіть нове.
- 3 Виберіть  або **Надсилання на пристрій**.
- 4 Дотримуйтеся інструкцій на екрані.

### Початок тренування

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

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



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

6 Виберіть **Почати тренування**.

7 Натисніть ▲ для запуску таймера заняття.

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

### Про календар тренувань

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

### Використання планів тренувань Garmin Connect

Перш ніж стане можливо завантажувати та використовувати плани тренування з Garmin Connect, необхідно завести обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect, с. 10](#)), а також виконати сполучення пристрою fēnix із сумісним смартфоном.

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

### Функція Adaptive Training Plans

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

### Запуск сьогоднішнього тренування

Після надсилання плану тренування Garmin Coach на пристрій у вашій стрічці віджетів з'явиться віджет Garmin Coach.

- 1 Щоб переглянути віджет Garmin Coach, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Якщо тренування для цього заняття заплановане на сьогодні, на екрані пристрою з'явиться назва тренування, і вам буде запропоновано розпочати тренування.

- 2 Натисніть кнопку ▲.
- 3 Виберіть **Переглянути**, щоб переглянути значення за замовчуванням (необов'язково).
- 4 Виберіть **Почати тренування**.
- 5 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

### Інтервальні тренування

Інтервальні тренування можна створювати на основі відстані або часу. Користувацьке інтервальне тренування зберігається на пристрої до створення іншого інтервального тренування. Відкриті інтервали можна використовувати для тренувань на біговій доріжці та забігу на відому відстань.

### Створення інтервального тренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Редагувати > Інтервал > Тип**.
- 5 Виберіть **Відстань, Час** або **Відкритий**.  
**ПОРАДА.** Варіант «Відкритий» дає змогу створювати необмежений за часом інтервал.
- 6 За необхідності виберіть **Тривалість**, введіть значення відстані або інтервалу часу для тренування, а тоді виберіть ✓.
- 7 Натисніть кнопку **BACK**.
- 8 Виберіть **Відпочинок > Тип**.
- 9 Виберіть **Відстань, Час** або **Відкритий**.
- 10 За необхідності введіть значення відстані або часу для інтервалу відпочинку, а тоді виберіть ✓.
- 11 Натисніть кнопку **BACK**.
- 12 Виберіть один чи декілька запропонованих варіантів.
  - Для встановлення числа повторень виберіть **Повтор**.
  - Для додавання до тренування необмеженої за часом розминки виберіть **Розминка > Ввімкнено**.
  - Для додавання до тренування необмеженої за часом заминки виберіть **Заминка > Ввімкнено**.

### Початок інтервального тренування

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
  - 2 Виберіть заняття.
  - 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
  - 4 Виберіть **Тренування > Інтервали > Почати тренування**.
  - 5 Натисніть ▲ для запуску таймера заняття.
  - 6 Якщо до інтервального тренування входить розминка, натисніть кнопку **LAP**, щоб розпочати перший інтервал.
  - 7 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.
- Після завершення всіх інтервалів буде відображено повідомлення.

### Зупинення інтервального тренування

- Для зупинки поточного тренування або періоду відпочинку та переходу до наступного етапу інтервального тренування або періоду відпочинку можна будь-якої миті натиснути **LAP**.
- Коли всі етапи інтервального тренування та періоди відпочинку завершено, натисніть **LAP**, щоб завершити інтервальне тренування та перейти до таймера, який можна використати для заминки.
- Таймер заняття можна зупинити у будь-яку мить, натиснувши кнопку ▲. Після цього можна відновити відлік таймера або завершити інтервальне тренування.




### Тренування PacePro

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

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


### Завантаження плану PacePro з Garmin Connect



Перед тим як завантажити план PacePro з Garmin Connect, необхідно створити обліковий запис Garmin Connect ([Garmin Connect, с. 10](#)).

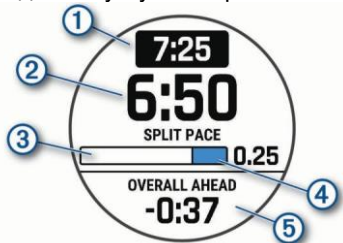
- 1 Виберіть один з варіантів:
  - Відкрийте додаток Garmin Connect і виберіть  або .
  - Перейдіть на веб-сайт connect.garmin.com.
- 2 Виберіть **Тренування > Плани RacePro**.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій, що наводяться на екрані, для створення і збереження плану RacePro.
- 4 Виберіть  або **Надсилання на пристрій**.






### Запуск плану RacePro

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

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

**ПОРАДА.** Можна натиснути кнопку **DOWN** і вибрати пункт **Переглянути відрізки** для попереднього перегляду відрізків.
- 6 Натисніть  для запуску плану.
- 7 Натисніть  для запуску таймера заняття.




На пристрої відображається цільовий темп на відрізку , поточний темп на відрізку , хід виконання відрізку , відстань до кінця відрізку  та загальний час  випередження цільового темпу або відставання від нього.

### Зупинення виконання плану RacePro



- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Зупинити RacePro > Так**.  
Пристрій зупиняє виконання плану RacePro. Таймер заняття продовжує працювати.

### Створення плану RacePro на пристрої

Перш ніж можна буде створити план RacePro на годиннику, необхідно створити дистанцію (*Створення маршруту на пристрої та слідування ним, с. 31*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку .
- 2 Виберіть біг на вулиці.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Плани RacePro > Створити**.
- 5 Виберіть дистанцію.
- 6 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Цільовий темп** і введіть значення цільового темпу.
  - Виберіть **Цільовий час** і введіть значення цільового часу.

На пристрої відобразиться діапазон для вашого темпу.  
**ПОРАДА.** Можна натиснути кнопку **DOWN** і вибрати пункт **Переглянути відрізки** для попереднього перегляду відрізків.

- 7 Натисніть кнопку , щоб розпочати тренування.
- 8 Натисніть кнопку , щоб запустити таймер заняття.

### Сегменти


Можливо надіслати сегменти пробіжок чи велотренувань з облікового запису Garmin Connect на пристрій. Після того

як сегмент збережено на пристрої, можна пройти сегмент і зробити спробу повторити чи перевершити власний рекорд чи результати інших учасників, хто пройшов даний сегмент.  
**ПРИМІТКА.** Під час завантаження дистанції з облікового запису Garmin Connect можливо завантажити усі сегменти, що до неї входять.

### Сегменти Strava™


На пристрій fēnix можливо завантажити сегменти Strava. За сегментами Strava можна порівнювати свої результати з попередніми заїздами, результатами друзів і професійних спортсменів, хто пройшов аналогічний сегмент. Для реєстрації облікового запису Strava відкрийте віджет «Сегменти» в обліковому записі Garmin Connect. Додаткові відомості див. на веб-сайті www.strava.com. Інформація, що міститься у даному керівництві, є застосовною як для сегментів Garmin Connect, так і до сегментів Strava.

### Перегляд відомостей про сегмент

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

### Використання сегментів

Сегменти — це віртуальні дистанції перегонів. Після проходження сегмента можливо порівняти свої результати з попередніми заняттями, результатами інших користувачів у вашому обліковому записі Garmin Connect чи інших учасників спільнот, хто займається бігом чи велоспортом. Для перегляду інформації про місце, зайняте за результатами проходження сегмента, можна завантажити дані про заняття до облікового запису Garmin Connect.  
**ПРИМІТКА.** Якщо обліковий запис Garmin Connect пов'язано з обліковим записом Strava, дані про заняття передаються до облікового запису Strava автоматично, що дає змогу переглядати інформацію про місце, зайняте після проходження сегмента.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку .
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Тепер можна вирушати на велотренування чи пробіжку.


При наближенні до сегмента відображається повідомлення, і ви можете взятися за його проходження.

- 4 Розпочніть проходження сегмента.  
По завершенні проходження сегмента буде відображено повідомлення.

### Налаштування автоматичного регулювання сегмента

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

**ПРИМІТКА.** Дане налаштування за замовчуванням ввімкнене для всіх сегментів.

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

## Використання Virtual Partner®

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

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

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

## Встановлення цілі тренування

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

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **▲**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть пункт **Тренування > Задати ціль**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Лише відстань**, щоб обрати одну з дистанцій у списку або задати власне цільове значення.
  - Виберіть **Відстань і час**, щоб задати власні цільові значення дистанції та часу.
  - Виберіть **Відстань і темп** або **Відстань і швидкість**, щоб задати відповідні цільові значення.
- 6 Відкриється екран цілі тренування з розрахунковим часом фінішу. Розрахунковий час фінішу обчислюється на основі поточного результату та часу, що залишився.
- 6 Натисніть **▲** для запуску таймера заняття.

## Скасування цілі тренування

- 1 Під час заняття натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть пункт **Скасування цілі > Так**.

## Змагання з результатами попереднього заняття

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

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **▲**.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Тренування > Заняття зі змаганням**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
  - Натисніть **3 історії**, аби вибрати на пристрої результат заняття, записаного раніше.
  - Натисніть **Завантаження**, аби вибрати заняття, завантажене з вашого облікового запису Garmin Connect.

- 6 Виберіть заняття.  
Відкрийте екран Virtual Partner з розрахунковим значенням завершення.
- 7 Натисніть **▲** для запуску таймера заняття.
- 8 Після завершення заняття натисніть **▲** і виберіть **Зберегти**.

## Особисті рекорди

По завершенні заняття пристрій відображає всі нові особисті рекорди, яких було досягнуто під час тренування.

До особистих рекордів входить найшвидший час для кількох типових дистанцій і найдовший пробіг, заїзд чи заплив.

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

## Перегляд особистих рекордів

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

## Відновлення особистих рекордів

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

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

**ПРИМІТКА.** Збережені заняття при цьому не видаляються.

## Видалення особистих рекордів

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
  - 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
  - 3 Виберіть вид спорту.
  - 4 Виберіть рекорд для видалення.
  - 5 Виберіть **Скинути рекорд > Так**.
- ПРИМІТКА.** Збережені заняття при цьому не видаляються.

## Видалення всіх особистих рекордів

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
  - 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
  - 3 Виберіть вид спорту.
  - 4 Виберіть **Скинути всі рекорди > Так**.  
Рекорди видаляються лише для вибраного виду спорту.
- ПРИМІТКА.** Збережені заняття при цьому не видаляються.

## Годинник

### Встановлення будильника

Можливо встановити кілька будильників. Для кожного будильника можна налаштувати одноразове або регулярне відтворення.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран керування будильниками.

- 4 Виберіть один з варіантів:
  - Для встановлення будильника вперше виберіть **Встановлення будильників**.
  - Для встановлення додаткових будильників натисніть ▲ і виберіть **Додати сигнал**.
- 5 Введіть час спрацювання будильника.
- 6 За необхідності виберіть будильник, а тоді виберіть один з таких варіантів:
  - Виберіть **Стан**, аби увімкнути або вимкнути будильник.
  - Виберіть **Час**, аби змінити час спрацювання будильника.
  - Виберіть **Повтор**, аби вибрати періодичність повторення сигналу будильника.
  - Натисніть **Звуки**, аби вибрати тип сповіщення.
  - Виберіть **Підсвітка > Увімкнено**, щоб під час відтворення сигналу вмикалася підсвітка.
  - Виберіть **Ярлик**, аби вказати опис для будильника.

#### Видалення сигналу будильника

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран керування будильниками.
- 4 Натисніть ▲.
- 5 Виберіть сигнал.
- 6 Натисніть **Видалити**.

#### Запуск таймера зворотного відліку

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран керування таймерами.
- 4 Виберіть **Встановлення швидкого таймера**.
- 5 Введіть час.
- 6 За необхідності натисніть **MENU** і виберіть потрібний варіант:
  - Виберіть **Перезапуск > Увімкнено**, щоб таймер автоматично перезапускався при закінченні часу.
  - Натисніть **Звуки**, аби вибрати тип сповіщення.
- 7 Натисніть ▲ для запуску таймера.

#### Збереження швидкого таймера

Можливо встановити до десяти окремих швидких таймерів.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран керування таймерами.
- 4 Виберіть один з варіантів:
  - Для встановлення швидкого таймера вперше виберіть **Встановлення швидкого таймера**, введіть час, натисніть кнопку **MENU** і виберіть **Зберегти таймер**.
  - Для збереження додаткових швидких таймерів натисніть ▲, виберіть **Додати таймер** і введіть час.

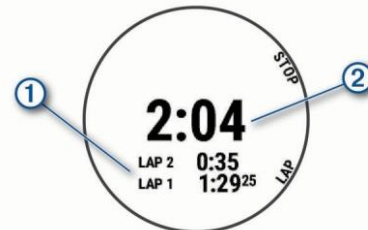
#### Видалення таймера

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран керування таймерами.
- 4 Натисніть ▲.
- 5 Виберіть таймер.

- 6 Натисніть кнопку **MENU**.
- 7 Натисніть **Видалити**.

#### Використання секундоміра

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран керування секундоміром.
- 4 Натисніть ▲.
- 5 Натисніть ▲ для запуску таймера.
- 6 Для запуску таймера кола ① натисніть **LAP**.



- Секундомір ② продовжить відлічувати підсумковий час.
- 7 Для зупинення обох таймерів натисніть ▲.
  - 8 Виберіть один з варіантів:
    - Для скидання обох таймерів натисніть кнопку **DOWN**.
    - Для перегляду таймерів кола натисніть **MENU** і виберіть **Огляд**.
    - Для збереження часу за секундоміром як заняття натисніть **MENU** і виберіть **Зберегти дію**.
    - Для зупинення секундоміра натисніть **MENU** і виберіть **Готово**.

#### Додання часових поясів

Поточний час у додаткових часових поясах можна вивести на віджет «Альтернативні часові пояси». Можливо додати до чотирьох додаткових часових поясів.

**ПРИМІТКА.** Можливо, буде потрібно додати віджет «Альтернативні часові пояси» до стрічки віджетів.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Годинник**.
- 3 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран часових поясів.
- 4 Виберіть один з варіантів:
  - Для встановлення часового поясу вперше виберіть **Альтернативна часова зона > Додати альтернативну часову зону**.
  - Для задання додаткових часових поясів натисніть ▲ і виберіть **Додати**.
- 5 Виберіть часовий пояс.
- 6 За необхідності перейменуйте часовий пояс.

#### Навігація

#### Збереження місцеположення

Поточне місцеположення можливо зберегти, щоб повернутися до нього пізніше.

**ПРИМІТКА.** До меню елементів керування можливо додавати додаткові елементи (*Налаштування меню елементів керування*, с. 40).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **LIGHT**.
- 2 Виберіть пункт 📍.
- 3 Дотримуйтесь інструкцій на екрані.

## Редагування збережених місцеположень

Збережене місцеположення можливо видалити чи змінити інформацію про його назву, висоту і позицію.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть **Навігація > Збереження місцеположення**.
- 3 Виберіть збережене місцеположення.
- 4 Виберіть параметр для змінення інформації про місцеположення.

## Проекція маршрутної точки

Нове місцеположення можливо створити з використанням функції проєціювання відстані та пеленга з поточного місцеположення.

**ПРИМІТКА.** Можливо, знадобиться додати додаток «Проеціювання точок» до списку занять та додатків.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть **Проеціювання точок**.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для вказання курсу.
- 4 Натисніть ▲.
- 5 Натисніть кнопку **DOWN** для вибору одиниць вимірювання.
- 6 Натисніть кнопку **UP** для введення відстані.
- 7 Натисніть ▲ для збереження.

Проекція маршрутної точки зберігається під іменем за замовчуванням.

## Навігація до пункту призначення

Пристрій може слугувати для навігації до пункту призначення або слідування дистанцією.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація**.
- 5 Виберіть категорію.
- 6 Дотримуйтесь інструкцій на екрані для вибору пункту призначення.
- 7 Виберіть **Йти до**.  
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 8 Натисніть ▲ для початку навігації.

## Навігація до об'єкта зацікавлення

Якщо у картографічних даних, записаних на вашому пристрої, містяться об'єкти зацікавлення, то можливо здійснювати навігацію до таких об'єктів.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Об'єкти зацікавлення**, а потім виберіть категорію.

Буде відображено список об'єктів зацікавлення, що знаходяться поряд з поточним місцеположенням.

- 5 За необхідності виберіть один з варіантів нижче:
  - Для пошуку об'єктів зацікавлення, що знаходяться поряд з іншим місцеположенням, виберіть **Поруч зі мною** і виберіть місцеположення.
  - Для пошуку об'єктів зацікавлення за іменем виберіть **Пошук за іменем**, введіть ім'я, виберіть **Поруч зі мною** і виберіть місцеположення.
- 6 Виберіть об'єкт зацікавлення у результатах пошуку.
- 7 Виберіть **Старт**.  
Буде відображено інформацію про навігацію.
- 8 Натисніть ▲ для початку навігації.

## Об'єкт зацікавлення

Об'єкт зацікавлення — це місце, яке може виявитися цікавим чи корисним для користувача. Об'єкти зацікавлення організовані за категоріями, вони можуть бути представлені популярними пунктами призначення подорожей, наприклад станціями заправки, ресторанами, готелями чи розважальними центрами.

## Створення маршруту на пристрої та слідування ним

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Маршрути > Створити**.
- 5 Введіть назву дистанції та виберіть ✓.
- 6 Виберіть **Додати місцезнаходження**.
- 7 Виберіть один з варіантів.
- 8 За необхідності повторіть кроки 6 і 7.
- 9 Виберіть **Готово > Пройти дистанцію**. Буде відображено інформацію про навігацію.
- 10 Натисніть ▲ для початку навігації.

## Створення кільцевого маршруту

Пристрій може створити дистанцію туди й назад на основі заданої відстані та напрямку навігації.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть **Біг** або **Велосипед**.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Кільцевий маршрут**.
- 5 Введіть загальну відстань дистанції.
- 6 Виберіть напрям маршруту.

Пристрій створює до трьох дистанцій. Для перегляду дистанції натисніть кнопку **DOWN**.

- 7 Для вибору дистанції натисніть ▲.
- 8 Виберіть один з варіантів:
  - Щоб розпочати навігацію, виберіть **Старт**.
  - Для перегляду дистанції на мапі, прокручування мапи або змінення її масштабу виберіть **Карта**.
  - Для перегляду списку поворотів на дистанції виберіть **Покрокові інструкції**.
  - Для перегляду графіка висоти для дистанції виберіть **Графік висоти**.
  - Для збереження дистанції виберіть **Зберегти**.
  - Для перегляду списку підйомів на дистанції виберіть **Перегляд підйомів**.

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

Пристрій дає змогу зберігати місцеположення «Людина за бортом» (ЛЗБ) і автоматично розпочинати навігацію до нього.

**ПОРАДА.** Можна обрати таке налаштування, за якого для доступу до функції ЛЗБ використовуватиметься утримання кнопок (*Налаштування клавіш швидкого доступу, с. 44*).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Остання точка «ЛЗБ»**. Буде відображено інформацію про навігацію.

## Навігація за допомогою функції Sight 'N Go

Навівши пристрій на віддалений об'єкт (наприклад, на водонапірну вежу), можна зафіксувати напрям, а тоді здійснити навігацію до вибраного об'єкта.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Sight 'N Go**.
- 5 Наведіть годинник верхньою частиною циферблата на об'єкт і натисніть ▲. Буде відображено інформацію про навігацію.
- 6 Натисніть ▲ для початку навігації.

## Навігація до початкової точки під час заняття

Можна здійснювати зворотну навігацію до початкової точки поточного заняття прямою лінією або вже пройденим шляхом. Дана функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- 1 Під час виконання заняття натисніть ▲.
- 2 Виберіть **Назад до старту**, а тоді виберіть потрібний варіант.
  - Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **TracBack**.
  - За відсутності підтримуваної мапи чи при використанні функції прокладання прямого маршруту виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття прямою лінією.
  - Якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту, виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття за допомогою покрокових інструкцій.



Ваше поточне місцеположення ①, трек ② і пункт призначення ③ буде відображено на мапі.

### Перегляд інструкцій до маршруту

Користувачі можуть переглядати перелік докладних інструкцій до маршруту.

- 1 Під час навігації маршрутом натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Покрокові інструкції**. З'явиться список докладних інструкцій.
- 3 Натисніть **DOWN** для перегляду додаткових інструкцій.

## Навігація до початкової точки збереженого заняття

Можна здійснити зворотну навігацію до початкової точки збереженого заняття прямою лінією або вже пройденим шляхом. Дана функція доступна лише для занять з використанням GPS.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку ▲.
- 2 Виберіть заняття.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Навігація > Заняття**.

- 5 Виберіть заняття.
- 6 Виберіть **Назад до старту**, а тоді виберіть потрібний варіант.

- Для повернення до початкової точки заняття вже пройденим шляхом виберіть **TracBack**.
- За відсутності підтримуваної мапи чи при використанні функції прокладання прямого маршруту виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття прямою лінією.
- Якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту, виберіть **Маршрут**, щоб повернутися до початкової точки заняття за допомогою покрокових інструкцій.

Покрокові інструкції допоможуть повернутися до початкової точки останнього збереженого заняття, якщо ви користуєтеся підтримуваною мапою або функцією прокладання прямого маршруту. На мапі з'явиться лінія, що вказує шлях від поточного місцеположення до початкової точки останнього збереженого заняття, якщо ви не використовуєте функцію прокладання прямого маршруту.

**ПРИМІТКА.** Щоб пристрій не перейшов у режим годинника через таймаут, можна запустити таймер.

- 7 Натисніть кнопку **DOWN** для перегляду компаса (додатково).  
Стрілка вказує напрям до точки старту.

## Зупинення навігації

- 1 Під час заняття натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть пункт **Зупинення навігації**.

## Мапа

Пристрій постачається з попередньо встановленими мапами і може відображати різноманітні типи картографічних даних Garmin, зокрема лінії рельєфу, об'єкти зацікавлення поблизу, лижні траси, поля для гольфу.

Для отримання додаткових картографічних даних і перегляду інформації про сумісність відвідайте веб-сайт [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

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

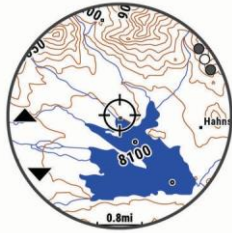
### Перегляд мапи

- 1 Запустіть режим заняття на свіжому повітрі.
- 2 Використовуйте кнопки **UP** і **DOWN** для переходу на екран мапи.
- 3 Натисніть й утримуйте кнопку **MENU** й оберіть потрібний варіант:
  - Для прокручування мапи або змінення її масштабу виберіть **Панорамувати/масштабувати**.  
**ПОРАДА.** Для перемикання між режимами панорамування вгору/вниз, вліво/вправо або змінення масштабу можна натиснути ▲. Для вибору точки, на яку вказує перехрестя, натисніть й утримуйте ▲.
  - Для перегляду найближчих об'єктів зацікавлення і маршрутних точок виберіть **Поруч зі мною**.

### Збереження місцеположення та навігація до місцеположення на мапі

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

- 1 На сторінці мапи натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Панорамувати/масштабувати**.  
На мапі відображаються елементи керування та перехрестя.



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

### Навігація за допомогою функції «Поруч зі мною»

Для здійснення навігації до найближчих об'єктів зацікавлення і маршрутних точок можна використовувати функцію «Поруч зі мною».

**ПРИМІТКА.** В картографічних даних, записаних на вашому пристрої, мають міститися об'єкти зацікавлення, до яких можливо здійснювати навігацію до таких об'єктів.

- 1 На сторінці мапи натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Поруч зі мною**.  
На мапі буде відображено значки, що вказують на об'єкти зацікавлення, а також маршрутні точки.
- 3 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для вибору сегменту мапи.
- 4 Натисніть ▲.  
На виділеному сегменті мапи буде відображено перелік об'єктів зацікавлення і маршрутних точок.
- 5 Виберіть потрібне місцеположення.
- 6 Виберіть один з варіантів:
  - Щоб розпочати навігацію до вибраного місцеположення, натисніть **Старт**.
  - Для перегляду місцеположення на мапі виберіть **Мапа**.
  - Для збереження місцеположення виберіть **Зберегти місцеположення**.
  - Для перегляду інформації про місцеположення виберіть **Огляд**.

### Змінення теми мапи

Тему мапи можна змінити для відображення даних мап, оптимізованих для вашого типу заняття.

Наприклад, висококонтрастна тема мапи забезпечує ліпшу видимість у несприятливих умовах, а теми мапи, пов'язані з певними заняттями, оперативно відображають найбільш важливі картографічні дані.

- 1 Запустіть режим заняття на свіжому повітрі.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть налаштування заняття.
- 4 Виберіть **Мапа > Тема мапи**.
- 5 Виберіть один з варіантів.

## Компас

Пристрій обладнано 3-осьовим компасом з автоматичним калібруванням. Зовнішній вигляд і функції компаса змінюються залежно від занять, при ввімкненні режиму GPS або під час навігації до пункту призначення. Налаштування компаса можна змінити вручну ([Налаштування компаса](#), с. 40). Для швидкого переходу до налаштувань компаса натисніть ▲ у віджеті компаса.

### Налаштування курсу за компасом

- 1 У віджеті компаса натисніть ▲.
- 2 Виберіть пункт **Заблокувати напрямок**.
- 3 Наведіть годинник верхньою частиною в бік вашого курсу і натисніть ▲.  
В разі відхилення від курсу компас показує напрям від курсу та градус відхилення.

## Альтиметр і барометр

Пристрій має внутрішні альтиметр і барометр. Пристрій постійно реєструє дані про висоту і тиск, навіть в енергозберігаючому режимі. Альтиметр відображає приблизну висоту на основі вимірювання тиску. Барометр відображає дані атмосферного тиску на основі фіксованої висоти, на якій нещодавно було відкалібровано альтиметр ([Налаштування альтиметра](#), с. 41). Для швидкого переходу до налаштувань альтиметра або барометра натисніть ▲ у віджеті альтиметри або барометра.

## Історія

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

**ПРИМІТКА.** Після заповнення пам'яті пристрою здійснюватиметься перезапис старіших даних.

### Використання історії

Архів містить попередні заняття, збережені на пристрої. На пристрої є віджет історії для швидкого доступу до даних про заняття ([Віджети](#), с. 38).

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Фізична активність**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть один з варіантів:
  - Для перегляду додаткової інформації про заняття виберіть **Вся статистика**.
  - Для перегляду впливу занять на вашу аеробну й анаеробну форму виберіть **Тренувальний ефект** ([Про функцію «Тренувальний ефект»](#), с. 19).
  - Для перегляду часу в кожній зоні частоти пульсу виберіть **Частота пульсу** ([Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу](#), с. 34).
  - Для вибору кола та перегляду додаткової інформації про кожне коло виберіть пункт **Кола**.
  - Для вибору підходу при виконанні вправ і перегляду додаткової інформації про кожен підхід виберіть пункт **Підходи**.
  - Для перегляду заняття на мапі виберіть пункт **Мапа**.
  - Для перегляду профілю висот для заняття виберіть **Графік висоти**.
  - Для видалення обраного заняття виберіть **Видалити**.

### Історія мультиспортивних занять

На пристрої зберігаються сумарні дані мультиспортивних занять, зокрема відстань, час, калорії та дані додаткових датчиків. Пристрій також відокремлює дані по кожному етапу

мультиспортивного заняття і транзити, що дає змогу порівнювати схожі активності та відстежувати швидкість проходження транзитів. В історії транзитів зберігаються відстань, час, середня швидкість і калорії.

### Перегляд часу в кожній зоні частоти пульсу

Інформація про час у кожній зоні частоти пульсу дає змогу регулювати інтенсивність тренування.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Архів > Заняття**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть пункт **Частота пульсу**.

### Перегляд загальних результатів

Можливо переглядати загальні дані про відстань і час, збережені на пристрої.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Історія > Усього**.
- 3 За необхідності виберіть потрібний режим.
- 4 Виберіть варіант для перегляду результатів за тижнями або місяцями.

### Функція одометра

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

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

### Видалення журналу

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

## Налаштування пристрою

### Налаштування занять і додатків

Дані параметри дають змогу налаштувати кожен попередньо завантажений додаток для занять відповідно до ваших потреб. Наприклад, можливо налаштувати сторінки даних і ввімкнути функції сповіщення та тренувань. Для певних типів занять деякі налаштування можуть бути недоступні. Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та програми**.

Виберіть заняття, а тоді виберіть налаштування заняття.

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

**3D-швидкість:** функція обчислення швидкості з урахуванням змін висоти та горизонтального руху поверхнею (**3D-швидкість і відстань**, с. 37).

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

**Сповіщення:** налаштування сповіщень під час тренувань або навігації.

**Auto Climb:** ввімкнення автоматичного визначення пристроєм змін висоти за допомогою вбудованого альтиметра.

**Auto Lap:** налаштування параметрів функції Auto Lap® (**Auto Lap**, с. 37).

**Auto Pause:** автоматичне зупинення запису даних при припиненні руху або при зниженні швидкості нижче вказаного рівня (**Ввімкнення Auto Pause**, с. 37).

**Автоспуск:** увімкнення автоматичного виявлення пристроєм спусків на лижах за допомогою вбудованого акселерометра.

**Автоматичне прокручування:** автоматичний перехід між всіма екранами даних заняття при ввімкненому таймері (**Використання функції автоматичного прокручування**, с. 37).

**Автоматична зміна підходу:** автоматичний початок і завершення підходів пристроєм під час виконання силових вправ.

**Колір фону:** вибір чорного або білого фону для кожного заняття.

**Великі цифри:** зміна розміру цифр на екрані з інформацією про лунку.

**ClimbPro:** відображення екранів планування та відстеження сходження під час навігації.

**Підказка про вибір ключки:** відображення підказки, яка дозволяє вказати, яку ключку було використано під час кожного виявленого удару під час гри в гольф.

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

**Екрани даних:** налаштування екранів даних і додавання нових екранів даних для занять (**Налаштування екранів даних**, с. 35).

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

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

**Відстань у гольфі:** вказання одиниць вимірювання, що використовуються під час гри в гольф.

**GPS:** налаштування режиму для антени GPS (**Змінення налаштувань GPS**, с. 37).

**Підрахунок гандикапу:** ввімкнення підрахунку гандикапу під час гри в гольф. Варіант «Частковий гандикап» дає змогу вести число ударів, які необхідно відняти від загального рахунку. Варіант «Індекс/ухил» дозволяє ввести індекс гандикапу та міру ухилу поля для гольфу, щоб пристрій міг обчислити ваш гандикап за полем для гольфу. Якщо ввімкнути один з варіантів підрахунку гандикапу, то можливо скоригувати власне значення гандикапу.

**Кнопка Lap:** дає змогу реєструвати кола або інтервали відпочинку під час заняття.

**Блокування кнопок:** блокування кнопок під час мультиспортивних занять для запобігання випадковому натисненню їх.

**Мапа:** налаштування параметрів відображення екрана з картографічними даними для заняття (**Налаштування мапи заняття**, с. 36).

**Метроном:** відтворення звукових сигналів з постійним ритмом, що допомагає покращити ефективність тренувань завдяки підвищенню, зниженню або підтриманню постійної частоти (**Функція метронома**, с. 4).

**Розмір басейну:** вибір довжини басейну для плавання у басейні.



**Режим енергоспоживання:** встановлення режиму енергоспоживання за замовчування для заняття.

**Таймаут режиму енергозбереження:** встановлення таймауту режиму енергозбереження для заняття (*Налаштування таймауту для режиму енергозбереження, с. 38*).

**Інтервал запису:** встановлення частоти запису точок треку в режимі GPS-трекера (*Зміна інтервалу запису точок треку, с. 8*).

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

**Перейменувати:** налаштування найменування заняття.

**Повтор:** увімкнення функції повторення для мультиспортивних занять. Наприклад, дану функцію можливо використовувати для занять з кількома переходами, таких як свіман.

**Відновити налаштування:** скидання налаштувань заняття.

**Прокладання маршруту:** налаштування параметрів обчислення маршрутів для заняття (*Параметри прокладання маршруту, с. 36*).

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

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

**Сповіщення про сегмент:** увімкнення підказок зі сповіщенням про наближення до сегмента.

**Відстеження статистики:** увімкнення відстеження статистики під час гри в гольф.

**Визначення гребків:** увімкнення типу гребків для плавання у басейні.

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

**Переходи:** увімкнення переходів для мультиспортивних занять.

### Налаштування екранів даних

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

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних**.
- 6 Виберіть екран даних для налаштування.
- 7 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Компонування** для налаштування кількості полів даних на екрані даних.
  - Виберіть поле, щоб змінити дані, що відображаються в ньому.
  - Виберіть **Змінити рядок**, щоб змінити положення екрана даних у стрічці.
  - Виберіть **Видалити** для видалення екрана даних зі стрічки.
- 8 За необхідності виберіть пункт **Додати новий**, щоб додати екран даних до стрічки.

Можна додати користувацький екран даних або вибрати один з попередньо заданих екранів даних.

### Додання мапи для заняття

Для окремого заняття до циклу екранів даних можна додати мапу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.

4 Виберіть налаштування заняття.

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

### Попередження

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

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

Наприклад, можна встановити на пристрої попередження по досягненні певної висоти.

**Попередження про діапазон:** надходить щоразу, коли пристрій виходить за рамки вказаного діапазону значень. Наприклад, можливо встановити на пристрої попередження для частоти пульсу, яке надходитиме, щойно значення частоти пульсу стає нижчим за 60 уд/хв і більше 210 уд/хв.

**Періодичні попередження:** надходять щоразу, як пристрій записує певне значення або інтервал.

Наприклад, можливо встановити на пристрої попередження, яке буде надходити кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Частота обертання педалей	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для обертання педалей.
Калорії	Подія, періодичне	Можливо встановити кількість калорій.
Введення вручну	Подія, періодичне	Можливо вибрати наявне повідомлення або створити власне і вибрати тип попередження.
Відстань	Періодичне	Можливо встановити інтервал відстаней.
Висота	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для висоти.
Частота пульсу	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення частоти пульсу або вибрати зміну зон. Див. розділ <a href="#">Інформація про зони частоти пульсу, с. 24</a> , та <a href="#">Оцінювання навантаження в зонах частоти пульсу, с. 25</a> .
Темп	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для темпу.
Потужність	Діапазон	Можливо встановити верхній або нижній рівень потужності.
Наближення	Подія	Можливо задати радіус відносно збереженого місцеположення.
Біг/ходьба	Періодичне	Можливо встановити фіксовані перерви на ходьбу через рівні інтервали.
Швидкість	Діапазон	Можливо встановити мінімальне та максимальне значення для швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можливо вибрати високу або низьку межу кількості гребків за хвилину.
Час	Подія, періодичне	Можливо встановити інтервал часу.

### Налаштування попередження

- Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- Виберіть **Заняття та програми**.
- Виберіть заняття.  
**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.
- Виберіть налаштування заняття.
- Виберіть **Попередження**.
- Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть пункт **Додати новий елемент** для додавання нового попередження для заняття.
  - Виберіть назву попередження для редагування наявного сповіщення.
- За необхідності виберіть тип попередження.
- Виберіть зону, введіть мінімальне та максимальне або налаштоване значення для попередження.
- За необхідності увімкніть сигнал.

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

### Налаштування мапи заняття

Для кожного заняття можливо налаштувати зовнішній вигляд екрана з картографічними даними.

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та програми**.

Виберіть заняття, налаштування заняття, а тоді виберіть параметр **Мапа**.

**Конфігурація мап:** відображення або приховання даних встановлених мап.

**Тема мапи:** налаштування мапи для відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття. В разі вибору значення «Система» використовуються значення з системних налаштувань мапи ([Тема мапи, с. 42](#)).

**Використовувати системні налаштування:** використання значень параметрів із системних налаштувань мап.

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

**Місцеположення користувача:** відображення або приховання збережених місцеположень на мапі.

**Автомасштабування:** автоматичний вибір масштабу для зручності перегляду мапи. Коли цю функцію вимкнено, змінення масштабу здійснюється вручну.

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

**Журнал маршруту:** відображення журналу треку або пройденого шляху на мапі у вигляді кольорової лінії або його приховання.

**Колір треку:** змінення кольору журналу треку.

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

**Судно:** налаштування відображення даних на мапі в судовому режимі ([Налаштування морських мап, с. 42](#)).

**Малювати сегменти:** відображення або приховання сегментів у вигляді кольорової лінії на мапі.

**Малювати контури:** відображення або приховання ізоліній глибини на мапі.

### Параметри прокладання маршруту

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

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та програми**. Виберіть заняття, налаштування заняття, а тоді параметр **Складання маршруту**.

**Дії:** вибір дії для оптимізації прокладання маршрутів.

Маршрути, що прокладаються, оптимізуються з урахуванням дій, які ви виконуєте.

**Популярність маршрутів:** розрахунок маршрутів на основі найбільш популярних пробіжок та заїздів з Garmin Connect.

**Маршрути:** вибір навігації маршрутами при використанні пристрою. Для навігації маршрутом без перерахунку використовуйте параметр «Йти за маршрутом».

Для розрахунку та перерахунку маршруту за мапою з можливістю прокладання маршруту при змінненні маршруту виберіть параметр «Мапа».

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

**Небажані об'єкти:** вибір типів доріг або способів пересування, які не повинні використовуватися у маршрутах.

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

## Auto Lap

### Позначення кіл після проходження певної відстані

Функцією Auto Lap можна користуватися для автоматичного позначення кола дистанції на вказаній відстані. Дана функція корисна при оцінюванні ефективності на різних етапах тренування (наприклад, кожну милю чи 5 км).

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Auto Lap**.

6 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Auto Lap** для увімкнення або вимкнення даної функції.
- Виберіть **Автоматичне налаштування відстані** для налаштування відстані між колами.

По завершенні кожного кола відображається повідомлення з часом цього кола. Також пристрій подає сигнал або вібує, якщо звукові сигнали вимкнено (*Системні налаштування*, с. 43).

### Налаштування повідомлень для сповіщень для кола

Можливо налаштувати одне або два поля даних, які будуть відображатися у сповіщенні про коло.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Auto Lap > Сповіщення про коло**.

6 Виберіть поля даних для змінення.

7 Виберіть **Перегляд** (додатково).

## Ввімкнення Auto Pause

Функцію Auto Pause можна використовувати для автоматичного призупинення таймера в разі припинення руху. Дана функція може стати у нагоді, коли маршрут заняття проходить через світлофори чи інші місця, в яких необхідно зупинитися.

**ПРИМІТКА.** При зупиненні таймера або ввімкненні паузи запис даних не ведеться.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Auto Pause**.

6 Виберіть один з варіантів:

- Для автоматичного призупинення таймера в разі припинення руху виберіть пункт **У разі зупинки**.
- Для налаштування автоматичного призупинення таймера, коли темп або швидкість опускаються нижче вказаного значення, виберіть пункт **Користувацькі налаштування**.

## Ввімкнення Auto Climb

Функція Auto Climb забезпечує автоматичне визначення зміни висоти. Дану функцію можна використовувати під час занять скелелазінням, пішим туризмом, бігом чи їздою на велосипеді.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Auto Climb > Стан**.

6 Виберіть **Завжди** або **Не під час навігації**.

7 Виберіть один з варіантів:

- Виберіть **Екран для бігу** для визначення екрана даних, який буде відображатися під час пробіжки.
- Виберіть **Екран для альпінізму** для визначення екрана даних, який буде відображатися під час занять скелелазінням.
- Виберіть **Інверсія кольорів** для ввімкнення інверсії кольорів при перемиканні режимів.
- Виберіть **Вертикальна швидкість** для задання швидкості підйому за період часу.
- Виберіть **Перемикання режиму** для встановлення швидкості перемикання режимів пристроєм.

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

## 3D-швидкість і відстань

Для обчислення швидкості та відстані на основі змін висоти та горизонтального руху поверхнею можна встановити функцію 3D-швидкості та відстані.

Дану функцію можна використовувати під час занять лижним спортом, скелелазінням, навігацією, ходьбою, бігом чи їздою на велосипеді.

## Ввімкнення та вимкнення клавіші кола

Для забезпечення можливості реєстрації кіл або інтервалів відпочинку під час занять за допомогою кнопки LAP можна увімкнути функцію реєстрації кола. Для запобігання реєстрації кіл під час занять в результаті випадкового натиснення функцію кнопки LAP можна вимкнути.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Клавіша кола**.

Стан кнопки LAP зміниться на «Ввімкнено»

або «Вимкнено» відповідно до поточного налаштування.

## Використання функції автоматичного прокручування

Функцію автоматичного прокручування можна використовувати для автоматичного перемикання поміж екранами даних про заняття за ввімкненого таймера.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Заняття та програми**.

3 Виберіть заняття.

**ПРИМІТКА.** Для деяких занять дана функція недоступна.

4 Виберіть налаштування заняття.

5 Виберіть **Автоматичне прокручування**.

6 Виберіть швидкість відображення.

## Змінення налаштувань GPS

Додаткові відомості про систему GPS див. на веб-сайті [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть заняття для налаштування.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **GPS**.
- 6 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Вимкнено** для вимкнення GPS під час заняття.
  - Виберіть **Тільки GPS** для ввімкнення роботи з супутниковою системою GPS.
  - Виберіть **GPS + GLONASS** (супутникова система РФ) для отримання більш точної інформації про місцеположення в умовах поганої видимості неба.
  - Виберіть **GPS + GALILEO** (супутникова система ЄС) для отримання більш точної інформації про місцеположення в умовах поганої видимості неба.
  - Виберіть **UltraTrac** для зниження частоти запису точок відстеження та даних від датчиків (*UltraTrac*, с. 38).

**ПРИМІТКА.** В разі одночасного використання GPS й іншої системи супутникової навігації заряд батареї споживається значно швидше, ніж при роботі лише в режимі GPS (*GPS й інші системи супутникової навігації*, с. 38).

### **GPS й інші системи супутникової навігації**

Використання параметра «GPS + **GLONASS**» або «GPS + **GALILEO**» дає змогу підвищити ефективність і прискорити позиціонування у складних умовах порівняно з використанням тільки GPS. Однак в разі одночасного використання GPS й іншої системи супутникової навігації заряд батареї споживається значно швидше, ніж при роботі лише в режимі GPS.

### **UltraTrac**

Функція UltraTrac являє собою параметр роботи з GPS, що дає змогу записувати точки треку й дані від датчика з тривалішими інтервалами. Ввімкнення функції UltraTrac збільшує час роботи від акумулятора, однак при цьому знижується якість запису занять. Функцію UltraTrac варто використовувати для занять, які вимагають тривалішої автономної роботи від акумулятора та мають низькі вимоги до оновлення даних від датчика.

### **Налаштування таймауту для режиму енергозбереження**

Налаштування таймауту визначають час, впродовж якого пристрій залишається в режимі тренування, наприклад, в очікуванні початку забігу. Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Заняття та програми**. Виберіть заняття, потім виберіть налаштування заняття. Виберіть пункт **Таймаут режиму енергозбереження** для налаштування параметрів таймауту для заняття.

**Середній:** переведення пристрою в енергозберігаючий режим за 5 хвилин бездіяльності.

**Довгий:** переведення пристрою в енергозберігаючий режим за 25 хвилин бездіяльності. Продовжений режим може скоротити час роботи від акумулятора між заряджаннями.

### **Змінення положення заняття у списку додатків**

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть заняття.
- 4 Виберіть параметр **Змінити порядок**.
- 5 Натисніть **UP** або **DOWN** для змінення положення заняття у списку додатків.

### **Віджети**

Пристрій постачається з попередньо встановленими віджетами, що забезпечують оперативне відображення інформації. Для деяких віджетів потрібне з'єднання із сумісним смартфоном через Bluetooth. Деякі віджети за замовчуванням приховано. Їх можна додати до стрічки вручну (*Налаштування стрічки віджетів*, с. 39).

**ABC:** відображення даних альтиметра, барометра та компаса.

**Додаткові часові пояси:** відображення поточного часу в інших часових поясах.

**Body Battery:** відображення поточного рівня Body Battery і графіка рівня Body Battery за минулі кілька годин.

**Календар:** відображення прийдешніх зустрічей з календаря смартфона.

**Калорії:** відображення даних про калорії за поточний день.

**Відстеження собаки:** відображення інформації про місцеположення собаки за наявності сумісного трекера для собак, сполученого з пристроєм fēnix.

**Пройдені поверхні:** відстеження числа пройдених поверхів та просування до поставленої мети.

**Garmin Coach:** відображення запланованих тренувань в разі вибору плану тренувань з Garmin Coach у вашому обліковому записі Garmin Connect.

**Гольф:** відображення інформації про останній раунд гри в гольф.

**Стан здоров'я:** відображення динамічних зведених даних про ваш поточний стан здоров'я.

Вимірювання охоплюють частоту пульсу, рівень Body Battery, рівень стресу та багато іншого.

**Частота пульсу:** відображення поточного значення частоти пульсу в ударах за хвилину (уд/хв) і графіка частоти пульсу.

**Історія:** відображення історії занять і графіка записаних занять.

**Час інтенсивної активності:** час помірної та інтенсивної активності, що минув, цільовий час інтенсивної активності на тиждень та інформація про просування до поставленої мети.

**Керування inReach®:** надсилання повідомлень на сполучений пристрій inReach.

**Останнє заняття:** відображення коротких зведених даних про останнє записане заняття, наприклад, про останню пробіжку, заїзд чи заплив.

**Останній вид спорту:** відображення короткого опису останнього зареєстрованого заняття спортом.

**Керування музикою:** засоби керування музикальним плеєром на смартфоні або іншому пристрої.

**Мій день:** відображення динамічних зведених даних про активність за день. Такі дані охоплюють хронометровані заняття, час інтенсивної активності, число пройдених поверхів, кроків, кількість спалених калорій і т. ін.

**Сповіщення:** інформування про вхідні виклики, текстові повідомлення, оновлення у соціальних мережах і т. ін. відповідно до налаштувань смартфона.

**Функціональні можливості:** відображення показників тренування, які допомагають відстежувати й аналізувати ефективність занять і змагань.

**Пульсоксиметр:** відображення останнього показника насиченості крові киснем і графіка з попередніми показниками.

**Дихання:** поточна частота дихання у дихальних циклах за хвилину та середнє значення за сім днів. Також можна виконувати дихальні вправи, що можуть допомогти розслабитися.

**Інформація датчиків:** відображення інформації із вбудованого датчика або під'єданого бездротового датчика.

**Інтенсивність заряджання від сонячної енергії:** відображення графіка інтенсивності заряджання від сонячної енергії за останні 6 годин.

**Кроки:** відстеження числа пройдених за день кроків, цілі за кількістю кроків і даних за останні дні.

**Стрес:** відображення поточного рівня стресу та графіка рівня стресу. Також можна виконувати дихальні вправи, що можуть допомогти розслабитися.

**Схід і захід сонця:** відображення часу сходу та заходу сонця, а також часу настання цивільних сутінок.

**Тренувальний стан:** відображення поточного тренувального стану та тренувального навантаження, яке відображає вплив тренування на вашу фізичну форму та результати.

**Керування VIRB:** надання елементів керування камерою за наявності пристрою VIRB, сполученого з пристроєм fēnix.

**Метеодані:** відображення поточної температури та прогнозу погоди.

**Пристрій Хего®:** відображення положення лазера в разі сполучення сумісного пристрою Хего з пристроєм fēnix.

### Налаштування стрічки віджетів

Можна змінювати порядок віджетів, видаляти їх і додавати нові до стрічки віджетів.

1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

2 Виберіть **Віджети**.

3 Виберіть **Спрощений вигляд віджетів** для ввімкнення або вимкнення спрощеного вигляду.

**ПРИМІТКА.** Функція спрощеного вигляду віджетів відображає зведені дані для кількох віджетів на одному екрані.

4 Виберіть **Редагувати**.

5 Виберіть віджет.

6 Виберіть один з варіантів:

- Натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для змінення положення віджета у стрічці.

- Виберіть **Ш** для видалення віджета зі стрічки віджетів.

7 Виберіть **Додати**.

8 Виберіть віджет.

Віджет буде додано до стрічки віджетів.

### Пульт дистанційного керування inReach

Функція пульта дистанційного керування inReach дає змогу віддалено керувати пристроєм inReach за допомогою пристрою fēnix. Для придбання пристрою inReach відвідайте веб-сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Використання пульта дистанційного керування inReach

Перед користуванням функцією дистанційного використання inReach необхідно спершу додати віджет inReach до стрічки віджетів (*Налаштування стрічки віджетів, с. 39*).

1 Увімкніть пристрій inReach.

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

3 Натисніть **▲** для пошуку пристрою inReach.

4 Натисніть **▲** для сполучення з пристроєм inReach.

5 Натисніть **▲**, потім виберіть потрібний варіант:

- Для надсилання екстреного повідомлення виберіть **Запуск сигналу SOS**.

**ПРИМІТКА.** Функцію надсилання екстрених повідомлень варто використовувати винятково в разі виникнення надзвичайної ситуації.

- Для надсилання текстового повідомлення виберіть **Повідомлення > Нове повідомлення**, а тоді виберіть отримувачів зі списку контактів і введіть текст повідомлення або ж виберіть одне із записаних повідомлень.

- Для надсилання попередньо заданого повідомлення виберіть **Надіслати задане**, потім виберіть повідомлення зі списку.

- Для перегляду таймера та відстані, пройденої в ході виконання заняття, виберіть **Відстеження**.

### Пульт дистанційного керування VIRB

Функція пульта дистанційного керування VIRB дає змогу віддалено керувати пристроєм VIRB за допомогою вашого пристрою. Для придбання камери відвідайте веб-сайт [www.garmin.ua](http://www.garmin.ua)

### Керування екшн-камерою VIRB

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

1 Увімкніть камеру VIRB.

2 Виконайте сполучення камери VIRB з годинником fēnix (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

Віджет VIRB буде автоматично додано до стрічки віджетів.

3 Натисніть на годиннику кнопку **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб перейти до віджета VIRB.

4 За необхідності дочекайтеся з'єднання годинника з камерою.

5 Виберіть один з варіантів:

- Для запису відео виберіть **Почати запис**.

На екрані fēnix з'явиться лічильник часу відеозапису.

- Для створення фотографії під час запису відео натисніть кнопку **DOWN**.

- Для зупинення запису відео натисніть кнопку **▲**.

- Для створення фотографії виберіть **Зробити знімок**.

- Для створення кількох фотографій у режимі серійної зйомки виберіть **Серійна зйомка**.

- Для переведення камери у сплячий режим виберіть **Сплячий режим камери**.

- Для виведення камери зі сплячого режиму виберіть **Активувати камеру**.

- Для змінення налаштувань відео- та фотозйомки виберіть **Налаштування**.

### Керування екшн-камерою VIRB під час заняття

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

1 Увімкніть камеру VIRB.

2 Виконайте сполучення камери VIRB з годинником fēnix (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

Коли камеру сполучено, екран даних VIRB буде автоматично додано до занять.

3 Для перегляду екрана даних VIRB під час заняття натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

4 За необхідності дочекайтеся з'єднання годинника з камерою.

5 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.

6 Виберіть **VIRB**.

7 Виберіть один з варіантів:

- Для керування камерою за допомогою таймера заняття виберіть **Налаштування > Режим запису > Запуск/зупинка за таймером**.

**ПРИМІТКА.** Запис відео вмикається та вимикається автоматично з початком і завершенням заняття.

- Для керування камерою за допомогою пунктів меню заняття виберіть **Налаштування > Режим запису > Вручну**.
- Для запису відео в ручному режимі виберіть **Почати запис**.  
На екрані fēnix з'явиться лічильник часу відеозапису.
- Для створення фотографії під час запису відео натисніть кнопку **DOWN**.
- Для зупинення запису відео в ручному режимі натисніть кнопку **▲**.
- Для створення кількох фотографій у режимі серійної зйомки виберіть **Серійна зйомка**.
- Для переведення камери у сплячий режим виберіть **Сплячий режим камери**.
- Для виведення камери зі сплячого режиму виберіть **Активувати камеру**.

### Використання віджета рівня стресу

Віджет рівня стресу відображає поточний рівень стресу та графік рівня стресу за останні кілька годин. Його також можна використовувати для виконання дихальних вправ, які допоможуть розслабитися.

- 1 Коли ви сидите чи не тренуєтесь, натисніть **UP** або **DOWN** у режимі відображення циферблата, щоб відобразити віджет рівня стресу.
- 2 Натисніть кнопку **▲**, щоб розпочати вимірювання.  
**ПОРАДА.** За надто високої активності для вимірювання рівня стресу за допомогою годинника на екрані замість показника, що вказує на рівень стресу, з'явиться відповідне повідомлення. Ви можете перевірити свій рівень стресу знову після кількох хвилин бездіяльності.
- 3 Натисніть кнопку **DOWN**, щоб переглянути графік рівня стресу за минулі чотири години.  
Сині смужки означають періоди відпочинку. Жовті смужки означають періоди стресу. Сірі смужки означають періоди активності, надто високої для вимірювання рівня стресу.
- 4 Для того щоб розпочати виконання дихальних вправ, натисніть **DOWN > ▲** і вкажіть тривалість дихальних вправ у хвилинах.

### Налаштування віджета «Мій день»

Можна налаштувати перелік показників, що відображаються у віджеті «Мій день».

- 1 Щоб переглянути віджет **Мій день**, в режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.
- 2 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 3 Виберіть **Параметри**.
- 4 За допомогою перемикачів можна сховати або відобразити кожен з показників.

### Налаштування меню елементів керування

В меню елементів керування можливо додавати, видаляти пункти меню швидкого доступу та змінювати їхній порядок (*Перегляд меню елементів керування, с. 1*).

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

### Налаштування циферблата

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

#### Налаштування циферблата

Для активації циферблата Connect IQ його необхідно завантажити з магазину Connect IQ (*Функції Connect IQ, с. 12*).

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

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Для попереднього перегляду параметрів, обраних для циферблата, використовуйте кнопку **UP** або **DOWN**.
- 4 Виберіть пункт **Додати елемент** для перегляду інших попередньо завантажених циферблатів.
- 5 Виберіть **▲ > Застосувати** для активації попередньо завантаженого або встановленого циферблата Connect IQ.
- 6 При використанні попередньо завантаженого циферблата виберіть **▲ > Налаштувати**.
- 7 Виберіть один з варіантів:
  - Для змінення стилю цифр, відображуваних на аналоговому циферблаті, виберіть **Циферблат**.
  - Для змінення виду спорту для датчиків на циферблаті ефективності натисніть **Вибрати вид спорту**.
  - Для змінення стилю стрілок аналогового циферблата виберіть пункт **Стрілки**.
  - Для змінення стилю цифр, відображуваних на цифровому циферблаті, виберіть пункт **Розкладка**.
  - Для змінення стилю відображення секунд на цифровому циферблаті виберіть **Секунди**.
  - Для змінення інформації, відображуваної на циферблаті, виберіть **Дані**.
  - Для додання або змінення кольору виділення для циферблата виберіть пункт **Колір виділення**.
  - Для змінення кольору фону виберіть пункт **Колір фону**.
  - Для збереження змін виберіть **Готово**.

### Налаштування датчиків

#### Налаштування компаса

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

**Калібрувати:** ручне калібрування датчика компаса (*Калібрування компаса вручну, с. 40*).

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

**Північний полюс:** вибір напряму на північ для компаса (*Налаштування напряму на північ, с. 41*).

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

#### Калібрування компаса вручну

#### ПРИМІТКА

Калібрування електронного компаса необхідно проводити на вулиці. Для ліпшої точності не стійте поблизу об'єктів, що

впливають на магнітне поле, таких як транспортні засоби, будівлі та лінії електропередач.

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

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

### Налаштування напряму на північ

Можна встановити вихідний напрям, який використовуватиметься в розрахунку курсу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Компас > Північний полюс**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Для встановлення географічної півночі в якості початку відліку курсу виберіть **Істинний**.
  - Для встановлення автоматичного налаштування магнітного відхилення для поточного місцеположення виберіть **Магнітний**.
  - Для встановлення умовної півночі (000°) в якості початку відліку курсу виберіть **За сіткою**.
  - Для налаштування значення магнітного відхилення вручну виберіть **Користувацьке**, введіть магнітне відхилення, потім виберіть **Готово**.

### Налаштування альтиметра

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

**Калібрувати:** ввімкнення функції ручного калібрування датчика альтиметра.

**Автокалібрування:** ввімкнення функції автоматичного калібрування альтиметра при кожному ввімкненні відстеження GPS.

**Висота:** вибір одиниць вимірювання для висоти.

### Калібрування барометричного альтиметра

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

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари > Альтиметр**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Для автоматичного калібрування з початкової точки GPS виберіть **Автокалібрування** й потрібний варіант.
  - Для введення поточної висоти вручну виберіть **Калібрувати > Так**.
  - Для введення поточної висоти з цифрової моделі рельєфу (DEM) виберіть **Калібрувати > Використати DEM**.
  - Для введення поточної висоти з початкової точки GPS виберіть **Калібрувати > Використати GPS**.

### Налаштування барометра

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

**Калібрувати:** ввімкнення функції ручного калібрування датчика барометра.

**Графік зміни:** встановлення шкали часу для графіка у віджеті барометра.

**Сповіщення про шторм:** налаштування швидкості змінення барометричного тиску, що призводить до видачі сповіщення про шторм.

**В режимі годинника:** встановлення датчика в режимі годинника. З параметром «Автоматично» альтиметр і барометр використовуються відповідно до ваших рухів. Можна використовувати варіант «Альтиметр», якщо заняття супроводжуються змінами висоти, або варіант «Барометр», якщо заняття не передбачають змін висоти.

**Тиск:** налаштування відображення пристроєм даних про тиск.

### Калібрування барометра

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

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

### Налаштування місцеположення Хего

Утримуючи натисненою кнопку **MENU**, виберіть **Датчики й аксесуари > Місцеположення Хего**.

**Стан:** відображення інформації про положення лазера, отриманої із сумісного сполученого пристрою Хего.

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

### Налаштування мапи

Передбачено можливість налаштування режиму відображення мапи у додатку мапи та на екранах даних. Утримуйте натисненою кнопку **MENU** і виберіть пункт **Мапа**.

**Тема мапи:** налаштування мапи для відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття (*Тема мапи*, с. 42).

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

**Місцеположення користувача:** відображення або приховання збережених місцеположень на мапі.

**Автомасштабування:** автоматичний вибір масштабу для зручності перегляду мапи. Коли цю функцію вимкнено, змінення масштабу здійснюється вручну.

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

**Журнал маршруту:** відображення журналу треку або пройденого шляху на мапі у вигляді кольорової лінії або його приховання.

**Колір треку:** змінення кольору журналу треку.

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

**Судно:** налаштування відображення даних на мапі в судовому режимі (*Налаштування морських мап, с. 42*).

**Малювати сегменти:** відображення або приховання сегментів у вигляді кольорової лінії на мапі.

**Малювати контури:** відображення або приховання ізольної глибини на мапі.

### Тема мапи

Тему мапи можна змінити для відображення даних, оптимізованих для вашого типу заняття. Натисніть й утримуйте кнопку **MENU** й оберіть **Мапа > Тема мапи**.

**Немає:** використання налаштувань із системних параметрів мапи без застосування додаткової теми.

**Судно:** налаштування відображення даних на мапі в судовому режимі.

**Висока контрастність:** встановлення мапи на відображення даних зі збільшеним контрастом для ліпшої видимості у складних умовах.

**Темна:** налаштування мапи для відображення даних на темному фоні для ліпшої видимості в нічний час.

**Популярність:** виділення найбільш популярних доріг чи трейлів на мапі.

**Гірськолижний курорт:** налаштування мапи для відображення найбільш актуальних даних про лижні перегони.

**Відновити тему:** відновлення тем мапи, видалених з пристрою.

### Налаштування морських мап

Мапа може відображатися в судовому режимі. Натисніть й утримуйте кнопку **MENU** й оберіть **Мапа > Судно**.

**Режим морської мапи:** в судовому режимі вмикається морська мапа. Відображення ділянок мапи різними кольорами для зручнішого визначення морських об'єктів зацікавлення та відповідності мапи її паперовому аналогу.

**Виміри глибини:** відображення глибин на мапі.

**Сектори світла:** відображення та налаштування секторів маяків на мапі.

**Набір символів:** налаштування картографічних символів, що використовуються в судовому режимі. Варіант «NOAA» забезпечує відображення картографічних символів, прийнятих Національним управлінням океанічних й атмосферних досліджень. Варіант «Міжнародний» забезпечує відображення картографічних символів, прийнятих Міжнародною асоціацією маячних служб.

### Відображення і приховування картографічних даних

Якщо на пристрої встановлено кілька мап, можна вибрати картографічні дані, які мають відобразитися на мапі.

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **▲**.
- 2 Виберіть пункт **Мапа**.
- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть налаштування мапи.
- 5 Виберіть **Мапа > Налаштування мап**.
- 6 Виберіть мапу для активації перемикача, який відповідає за відображення або приховання картографічних даних.

### Налаштування навігації

Передбачено можливість налаштування функцій мапи й інтерфейсу для навігації до пункту призначення.

### Налаштування функцій мап

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Екрани даних**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Мапа** для ввімкнення або вимкнення мапи.
  - Виберіть **Гід** для ввімкнення або вимкнення екрана гіда, на якому відображається пеленг за компасом або курс, яких необхідно дотримуватися під час навігації.
  - Виберіть **Графік рельєфу** для ввімкнення або вимкнення графіка висоти.
  - Виберіть екран для додавання, видалення або налаштування.

### Налаштування індикатора курсу

Можливо налаштувати відображення індикатора курсу на сторінках даних під час навігації. Індикатор вказує цільовий курс.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Позначка напрямку**.

### Налаштування навігаційних попереджень

Можна встановити сповіщення для полегшення навігації до пункту призначення.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Навігація > Попередження**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Для встановлення сповіщення для певної відстані від пункту призначення виберіть **Відстань до кінцевого пункту призначення**.
  - Для встановлення сповіщення для розрахункового часу, який лишається до прибуття до пункту призначення, виберіть **Розрахунковий час у дорозі до кінцевого пункту призначення**.
  - Для встановлення сповіщення про відхилення від курсу виберіть **Відхилення від курсу**.
  - Для ввімкнення покрокових підказок навігації виберіть **Увімкнути підказки**.
- 4 За необхідності виберіть **Стан** для ввімкнення сповіщення.
- 5 За необхідності введіть значення відстані або часу і виберіть **✓**.

### Налаштування диспетчера живлення

Утримуючи кнопку **MENU**, виберіть **Керування живленням**.

**Система економії заряду батареї:** змінення системних налаштувань для подовження строку роботи від батареї в режимі годинника (*Налаштування функцій енергозбереження, с. 42*).

**Режими живлення:** змінення системних налаштувань, налаштувань занять і налаштувань GPS для подовження строку роботи від батареї під час заняття (*Налаштування режимів енергоспоживання, с. 43*).

**Відсоток заряду:** відображення часу роботи від батареї, що залишився, у відсотках.

**Очікуваний залишок заряду:** відображення часу роботи від батареї, що залишився, у вигляді приблизної кількості днів або годин.

### Налаштування функції енергозбереження

Функція енергозбереження дозволяє змінювати системні налаштування для збільшення часу роботи від батареї в режимі годинника.

Режим енергозбереження можливо ввімкнути в меню елементів керування (*Перегляд меню елементів керування, с. 1*).

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.



- 2 Виберіть **Керування живленням > Система економії заряду батареї**.
- 3 Виберіть **Стан** для ввімкнення функції енергозбереження.
- 4 Натисніть **Редагувати** і виберіть потрібний варіант:
  - Виберіть **Циферблат** для ввімкнення циферблата з низьким енергоспоживанням, який оновлюється раз на хвилину.
  - Виберіть **Музика** для вимкнення прослуховування музики з годинника.
  - Виберіть **Телефон** для від'єднання сполученого телефону.
  - Виберіть **Wi-Fi** для від'єднання від мережі Wi-Fi.
  - Виберіть **Відстеження активності** для вимкнення відстеження активності впродовж всього дня, зокрема кроків, пройдених поверхів, часу інтенсивної активності, відстеження сну та подій Move IQ.
  - Виберіть **Пульсометр на зап'ясті** для вимкнення наручного пульсометра.
  - Виберіть **Пульсоксиметр** для вимкнення режиму акліматизації на весь день.
  - Виберіть **Підсвітка** для вимкнення підсвітки.
 На годинниках відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих при кожному змінненні налаштувань.
- 5 Виберіть **Попередження про низький заряд батареї** для отримання сповіщень про низький заряд батареї.

## Налаштування режимів енергоспоживання

Пристрій постачається з кількома встановленими режимами енергоспоживання, які дають змогу швидко регулювати налаштування системи, занять та GPS з метою подовження строку роботи від батареї під час заняття. Можливо змінювати наявні режими енергоспоживання або створювати нові користувацькі режими енергоспоживання.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Керування живленням > Режими живлення**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть режим енергоспоживання для змінення.
  - Виберіть **Додати елемент** для створення користувацького режиму живлення.
- 4 За необхідності вигадайте і введіть ім'я.
- 5 Виберіть параметр для змінення певних налаштувань режиму енергоспоживання.

Наприклад, можна змінити налаштування GPS чи від'єднати сполучений телефон.

На годинниках відображається кількість годин роботи від батареї, отриманих при кожному змінненні налаштувань.

- 6 За необхідності виберіть **Готово** для збереження та використання користувацького режиму енергоспоживання.

## Відновлення режиму живлення

Попередньо встановлений на пристрої режим живлення можна скинути до заводських налаштувань за замовчуванням.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Керування живленням > Режими живлення**.
- 3 Виберіть попередньо встановлений режим живлення.
- 4 Виберіть **Відновити > Так**.

## Системні налаштування

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

**Мова тексту:** вибір мови для відображення інформації на пристрої.

**Час:** налаштування параметрів часу (*Налаштування часу, с. 43*).

**Підсвітка:** налаштування яскравості підсвітки (*Змінення налаштувань підсвітки, с. 44*).

**Звуки:** налаштування звуків на пристрої, таких як звуків кнопок, сповіщень і вібрації.

**Не турбувати:** ввімкнення і вимкнення режиму «Не турбувати». Для автоматичного ввімкнення режиму «Не турбувати» у звичайний час сну можна використовувати варіант «Під час сну». Звичайний час сну можливо задати в обліковому записі Garmin Connect.

**Клавіші швидкого доступу:** призначення функцій швидкого виклику кнопкам пристрою (*Налаштування клавіш швидкого доступу, с. 44*).

**Автоматичне блокування:** автоматичне блокування кнопок для запобігання їхньому випадковому натисненню. Варіант «Під час заняття» можна використовувати для блокування кнопок під час хронометрованого заняття. Варіант «Не під час заняття» можна використовувати для блокування кнопок, коли запис хронометрованого заняття не ведеться.

**Одиниці вимірювання:** налаштування одиниць вимірювання, що використовуються на пристрої (*Змінення одиниць вимірювання, с. 44*).

**Формат:** налаштування загальних параметрів формату, таких як показники темпу і швидкості, що відображаються під час занять, початок тижня, формат координат географічного положення та параметри системи висот.

**Запис даних:** налаштування запису пристроєм даних про заняття. Варіант «Інтелектуально» (за замовчуванням) дає змогу збільшити час запису занять. Варіант «Щосекунди» дає змогу отримувати докладніші записи занять, але не гарантує запису тривалих занять повністю.

**Режим USB:** перемикання пристрою в режим використання протоколу MTP (Media Transfer Protocol) або в режим Garmin при під'єднанні до комп'ютера.

**Скидання:** скидання користувацьких даних і налаштувань (*Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням, с. 47*).

**Оновлення ПЗ:** встановлення оновлень програмного забезпечення, завантажених за допомогою Garmin Express.

**Про пристрій:** відображення інформації про пристрій, його ПЗ, ліцензії та нормативної інформації.

## Налаштування часу

Утримуйте натисненою кнопку **MENU** і виберіть **Система > Час**.

**Формат часу:** встановлення 12-годинного, 24-годинного або військового формату відображення часу.

**Задати час:** вибір часового поясу. Варіант «Автоматично» призводить до автоматичного вибору часового поясу відповідно до поточного положення за GPS.

**Час:** налаштування часу, якщо для нього встановлено режим «Вручну».

**Попередження:** налаштування щогодинних звукових попереджень, а також попереджень про схід і захід сонця з відтворенням їх за певну кількість хвилин або годин до настання відповідних подій (*Встановлення попереджень про час, с. 44*).

**Синхронізація часу:** дає змогу вручну синхронізувати час при переході на літній час і зміні часового поясу (*Синхронізація часу, с. 44*).

### Встановлення попереджень про час

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Час > Попередження**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Для встановлення сповіщення, яке звучатиме за певну кількість хвилин або годин до заходу, виберіть **До заходу сонця > Стан > Ввімкнено**, виберіть **Час** і введіть потрібний час.
  - Для встановлення попередження, яке звучатиме за певну кількість хвилин або годин до сходу, виберіть **До світанку > Стан > Ввімкнено**, виберіть **Час** і введіть потрібний час.
  - Для встановлення попередження, яке звучатиме щогодини, виберіть **Щогодини > Ввімкнено**.

### Синхронізація часу

Щоразу при ввімкненні та встановленні зв'язку із супутниками або відкритті додатка Garmin Connect на сполученому телефоні пристрій автоматично визначає часовий пояс і поточний час доби. Також час можливо синхронізувати вручну при переході на літній час і при зміні часового поясу.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
  - 2 Виберіть **Система > Час > Синхронізація часу**.
  - 3 Зачекайте, поки пристрій з'єднається зі сполученим телефоном і знайде супутники (*Встановлення зв'язку із супутниками, с. 48*).
- ПОРАДА.** Для змінення джерела натисніть кнопку **DOWN**.

### Змінення налаштувань підсвітки

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Підсвітка**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Під час заняття**.
  - Виберіть **Не під час заняття**.
- 4 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Клавіші** для ввімкнення підсвітки при натисненні кнопок.
  - Виберіть **Попередження** для ввімкнення підсвітки при отриманні попереджень.
  - Виберіть **Жест** для ввімкнення підсвітки при підведенні чи повороті руки для погляду на зап'ястя.
  - Виберіть **Тайм-аут** для встановлення часу до вимкнення підсвітки.
  - Виберіть **Яскравість** для встановлення рівня яскравості підсвітки.

### Налаштування клавіш швидкого доступу

Можна налаштувати функцію, яка має виконуватися при утримуванні певних кнопок і їхніх комбінацій.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Клавіші швидкого доступу**.
- 3 Виберіть кнопку або комбінацію кнопок для налаштування.
- 4 Виберіть функцію.

### Змінення одиниць вимірювання

Можна налаштувати одиниці вимірювання для відстані, темпу та швидкості, а також висоти, ваги, зросту й температури.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Одиниці вимірювання**.
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

## Перегляд інформації про пристрій

Можна переглянути інформацію про пристрій, зокрема ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, відомості про відповідність стандартам і текст ліцензійної угоди.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система > Про пристрій**.

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

Етикетка для даного пристрою надається в електронному вигляді. Електронна етикетка може надавати нормативну інформацію, наприклад, номери ідентифікації, призначені FCC або маркування про відповідність регіональним стандартам, а також корисну інформацію про продукт і ліцензію.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 В системному меню виберіть **Про пристрій**.

## Бездротові датчики

Пристрій може використовуватися разом з бездротовими датчиками ANT+ або датчиками Bluetooth. Докладнішу інформацію про сумісність і придбання додаткових датчиків див. на веб-сайті [www.garmin.ua](http://www.garmin.ua).

## Сполучення з бездротовими датчиками

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

- 1 Для виконання сполучення з пульсометром вдягніть його. Пульсометр не надсилає і не приймає дані, якщо його не вдягнуто.
- 2 Помістіть пристрій в межах 3 м (10 футів) від датчика.

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

- 3 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 4 Виберіть **Датчики й аксесуари > Додати новий**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Пошук усіх датчиків**.
  - Виберіть тип датчика.

Після сполучення з пристроєм статус датчика змінюється зі значення «Пошук» на «З'єднання встановлено». Дані з датчика відображаються на екрані даних або в користувацькому полі даних.

## Режим додаткового дисплея

Режим додаткового дисплея може слугувати для відображення екранів даних з пристрою fēnix на сумісному пристрої Edge під час заїзду чи заняття триатлоном. Додаткову інформацію наведено в інструкції з експлуатації Edge.

## Використання додаткового датчика швидкості або обертання педалей велосипеда

Пристрій може приймати дані із сумісного велосипедного датчика швидкості або обертання педалей.

- Під'єднайте датчик до пристрою (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

- Налаштуйте розмір коліс (*Розмір та окружність колеса, с. 54*).
- Розпочніть велотренування (*Початок заняття, с. 3*).

## Тренування з вимірювачами потужності

- Перелік датчиків ANT+, сумісних з вашим пристроєм (наприклад, Vector™), див. на веб-сайті [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Додаткову інформацію див. у керівництві користувача до вашого вимірювача потужності.
- Налаштуйте зони потужності відповідно до власних цілей і можливостей (*Налаштування зон потужності, с. 25*).
- Для того щоб дізнаватися про досягнення певної зони потужності, використовуйте попередження про діапазони (*Налаштування попередження, с. 36*).
- Налаштуйте поля даних про потужність (*Налаштування екранів даних, с. 35*).

## Використання електронних перемикачів передач

Для використання сумісних електронних перемикачів передач, таких як Shimano® Di2™, необхідно виконати їхнє сполучення з пристроєм (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*). Можливо налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних, с. 35*). Коли датчик знаходиться в режимі налаштування, на пристрої fēnix відображаються поточні значення налаштувань.

## Отримання інформації про довколишню обстановку

Пристрій fēnix можна використовувати разом із пристроєм Varia Vision™, інтелектуальною системою керування велосипедними ліхтарями Varia™ і радаром заднього огляду для поліпшення контролю за довкіллям.

Додаткову інформацію див. у керівництві користувача пристрою Varia.

**ПРИМІТКА.** Може бути необхідно оновити програмне забезпечення fēnix перед здійсненням сполучення з пристроями Varia (*Оновлення програмного забезпечення за допомогою додатка Garmin Connect, с. 10*).

## Крокомір

Даний пристрій сумісний з крокоміром. Крокомір може слугувати для запису темпу та відстані замість використання GPS в разі тренування у приміщенні або якщо сигнал GPS ослабкий. Крокомір знаходиться у режимі очікування і готовий надіслати дані (як і пульсометр).

За 30 хвилин очікування крокомір вимикається для економії заряду батареї. При зниженні заряду батареї на пристрої з'являється попереджувальне повідомлення.

Решти заряду батареї вистачить приблизно на п'ять годин.

### Оптимізація калібрування крокоміра

Перед калібруванням пристрою необхідно встановити зв'язок із системою GPS і здійснити сполучення з крокоміром (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

Калібрування крокоміра виконується автоматично, але при цьому можливо підвищити точність даних про швидкість і відстань, здійснивши кілька пробіжок на свіжому повітрі з використанням GPS.

- 1 Вийдіть на вулицю і залишайтеся на одному місці з безперешкодним оглядом неба впродовж 5 хвилин.
- 2 Розпочніть пробіжку.

- 3 Здійсніть пробіжку за треком без зупинки впродовж 10 хвилин.
- 4 Завершіть заняття і збережіть його. За необхідності значення, що використовується для калібрування крокоміра, змінюється на основі записаної інформації. Повторне калібрування крокоміра може знадобитися лише в разі зміни стилю бігу.

### Калібрування крокоміра вручну

Перед калібруванням пристрою необхідно виконати його сполучення з датчиком крокоміра (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

Калібрування вручну рекомендоване, якщо відомий власний коефіцієнт калібрування. Якщо калібрування крокоміра для використання з іншим пристроєм Garmin вже здійснювалося, то коефіцієнт калібрування може бути відомий.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари**.
- 3 Виберіть крокомір.
- 4 Виберіть **Коефіцієнт калібрування > Задати значення**.
- 5 Налаштуйте коефіцієнт калібрування:
  - Якщо відстань замала, збільшіть коефіцієнт калібрування.
  - Якщо відстань завелика, зменшіть коефіцієнт калібрування.

### Налаштування швидкості та відстані для крокоміра

Перед налаштуванням швидкості та відстані для крокоміра необхідно здійснити сполучення пристрою з датчиком крокоміра (*Сполучення з бездротовими датчиками, с. 44*).

Пристрій можна налаштувати для обчислення швидкості та відстані на основі даних крокоміра, а не GPS.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари**.
- 3 Виберіть крокомір.
- 4 Виберіть **Швидкість або Відстань**.
- 5 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **У приміщенні**, якщо під час тренувань систему навігації за GPS вимкнено (як зазвичай при заняттях у приміщенні).
  - Виберіть **Завжди** для використання даних крокоміра незалежно від налаштувань GPS.

## tempe™

Пристрій tempe являє собою бездротовий датчик температури стандарту ANT+. Його можна розмістити на відкритому повітрі, зафіксувавши за допомогою петлі чи ремінця кріплення, і використовувати як постійне джерело достовірних даних про температуру. Для того щоб на пристрої відображалися дані з датчика tempe, необхідно встановити сполучення з датчиком tempe.

## Датчики ключки

Даний пристрій сумісний з датчиками ключок для гольфу Arproach® CT10. Сполучені датчики ключок можуть слугувати для автоматичного відстежування ударів, зокрема даних про місцеположення, відстань і тип ключки. Додаткову інформацію див. у керівництві користувача датчиків ключок для гольфу.

# Інформація про пристрій

## Технічні характеристики

Тип батареї	Вбудований літій-іонний акумулятор, придатний для перезарядження
Час роботи від батареї fēnix 6S	До 9 днів у режимі смарт-годинника
Час роботи від батареї fēnix 6	До 14 днів у режимі смарт-годинника
Час роботи від батареї fēnix 6X	До 21 дня в режимі смарт-годинника
Водонепроникність	10 атм <sup>1</sup>
Діапазон робочих температур і температур зберігання	Від -20 до 45 °C (від -4 до 113 °F)
Діапазон температур для заряджання через USB-кабель	Від 0 до 45 °C (від 32 до 113 °F)
Діапазон температур для заряджання від сонячної енергії	Від 0 до 60 °C (від 32 до 140 °F)
Частоти бездротового з'єднання	2,4 ГГц за 18 дБм, номінальне

## Відомості про батарею

Фактичний час роботи залежить від функцій, увімкнених на пристрої, таких як відстеження активності, вимірювання частоти пульсу на зап'ясті, сповіщення телефона, GPS, внутрішні датчики та під'єднані датчики.

Час роботи від батареї fēnix 6S	Час роботи від батареї fēnix 6	Час роботи від батареї fēnix 6X	Час роботи від батареї fēnix 6X Pro Solar	Режим
До 9 днів	До 14 днів	До 21 дня	До 21 дня + 24 год/тиж-день <sup>2</sup>	Режим смарт-годинника з функцією відстеження активності та цілодобовим вимірюванням частоти пульсу на зап'ясті
До 25 годин	До 36 годин	До 60 годин	До 60 год + 6 год <sup>3</sup>	Режим GPS + GLONASS
До 6 годин	До 10 годин	До 15 годин	До 15 год + 1 год <sup>3</sup>	Режим GPS з поточним передаванням музики
До 50 годин	До 72 годин	До 120 годин	До 120 год + 28 год <sup>3</sup>	Максимальна тривалість роботи від батареї в режимі GPS
До 20 днів	До 28 днів	До 46 днів	До 46 днів + 10 днів <sup>3</sup>	Режим GPS-трекера
До 34 днів	До 48 днів	До 80 днів	До 80 днів + 40 днів <sup>3</sup>	Режим енергозбереження

## Керування даними

**ПРИМІТКА.** Даний пристрій несумісний з операційними системами Windows 95, 98, Me, Windows NT® і Mac® OS 10.3 та більш ранніх версій.

## Видалення файлів

### ПРИМІТКА

Якщо вам невідоме призначення файлу, не видаляйте його. В пам'яті пристрою зберігаються важливі системні файли, що не підлягають видаленню.

- 1 Відкрийте диск або том **Garmin**.
- 2 За необхідності відкрийте теку або том.
- 3 Виберіть файл.
- 4 Натисніть клавішу **Delete** на клавіатурі комп'ютера.

<sup>1</sup> Пристрій витримує тиск, еквівалентний глибині 100 метрів. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

**ПРИМІТКА.** Операційні системи Mac забезпечують обмежену підтримку режиму передавання файлів MTP. Необхідно відкрити диск Garmin в операційній системі Windows. Для видалення музичних файлів з пристрою використовуйте додаток Garmin Express.

## Обслуговування пристрою

### Догляд за пристроєм

#### ПРИМІТКА

Не використовуйте гострі предмети для очищення пристрою.

Не рекомендується використовувати хімічні очищувальні речовини, розчинники та репеленти від комах, які можуть пошкодити пластикові деталі та покриття поверхонь.

Ретельно промивайте пристрій у чистій воді при потраплянні на нього хлорованої чи солоної води, сонцезахисних і косметичних засобів, алкоголю, а також інших агресивних хімічних речовин.

Тривала дія таких речовин може призвести до пошкодження корпусу.

Не рекомендується натискати на клавіші, коли пристрій знаходиться під водою.

Обережіть шкіряний ремінець від бруду та намокання. Не варто займатися плаванням чи приймати душ з одягненим шкіряним ремінцем. Занурення у воду чи намокання від поту може призвести до пошкодження чи вицвітання шкіряного ремінця. Використовуйте силіконовий ремінець як альтернативу.

Уникайте сильних ударів і необачного поводження з пристроєм, оскільки це може призвести до скорочення строку його служби.

Не варто зберігати пристрій в місцях, де він може піддаватися тривалому впливу екстремальних температур. Такий вплив може призвести до непоправного пошкодження пристрою.

## Очищення пристрою

### ПРИМІТКА

Навіть невелика кількість поту чи вологи може викликати появу корозії на електричних контактах при під'єднанні до зарядного пристрою. Корозія може стати на заваді нормального заряджання і передавання даних.

- 1 Протріть пристрій тканиною, змоченою в м'якому мийному засобі.
  - 2 Протріть корпус насухо.
- Після очищення дочекайтесь повного висихання пристрою.  
**ПОРАДА.** Для отримання додаткових відомостей відвідайте веб-сайт [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Очищення шкіряних ремінців

- 1 Протирайте шкіряні ремінці сухою тканиною.
- 2 Для очищення шкіряних ремінців використовуйте кондиціонер для виробів зі шкіри.

## Заміна ремінців QuickFit®

- 1 Зсуньте фіксатор ремінця QuickFit, аби зняти ремінець з годинника.

<sup>2</sup> Впродовж всього дня при 3 годинах на день на вулиці за освітленості 50 000 люкс.

<sup>3</sup> При використанні в умовах освітленості 50 000 люкс.



- 2 Прикладіть новий ремінець до годинника.
- 3 Легким натисненням вставте ремінець на місце.  
**ПРИМІТКА.** Переконайтеся, що ремінець закріплено надійно. Фіксатор має застібнутися на шпильці годинника.
- 4 Повторіть кроки з 1-го по 3-й для заміни другої половини ремінця.

## Регулювання металевого браслета для годинника

Якщо ваш годинник постачається з металевим браслетом, то для регулювання його довжини необхідно віднести годинник до ювеліра чи іншого спеціаліста.

## Усунення несправностей

### На пристрої встановлено неправильну мову

Якщо ви випадково вибрали на пристрої не ту мову, мову пристрою можливо змінити.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Прокрутіть список вниз до останнього елемента та натисніть ▲.
- 3 Натисніть ▲.
- 4 Виберіть потрібну мову.

### Чи сумісний мій смартфон з пристроєм?

Пристрій *fēnix* сумісний зі смартфонами, в яких використовується технологія бездротового передавання даних Bluetooth.

Інформацію про сумісність див. на веб-сайті [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Не вдається під'єднати телефон до пристрою

Якщо телефон не з'єднується з пристроєм, скористайтесь наведеними нижче порадами.

- Вимкніть смартфон і пристрій та знов увімкніть їх.
- Увімкніть на смартфоні функцію Bluetooth.
- Оновіть додаток Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть пристрій із додатку Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на смартфоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо було придбано новий смартфон, видаліть пристрій із додатка Garmin Connect на смартфоні, користуватись яким більше не планується.
- Помістіть смартфон в межах 10 м (33 футів) від пристрою.

- На смартфоні відкрийте додаток Garmin Connect, виберіть або , потім виберіть **Пристрої Garmin** > **Додати пристрій** для переходу в режим сполучення.
- В режимі відображення циферблата натисніть й утримуйте кнопку **MENU**, потім виберіть **Телефон** > **Сполучення телефона**.

### Чи можливо використовувати Bluetooth-датчик із годинником?

Пристрій сумісний з деякими Bluetooth-датчиками. При першому під'єднанні датчика до пристрою Garmin необхідно здійснити сполучення пристрою з датчиком. Після сполучення пристрій автоматично з'єднується з датчиком, коли ви розпочинаєте заняття, якщо датчик ввімкнений і знаходиться в межах діапазону дії.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Датчики й аксесуари** > **Додати новий**.
- 3 Виберіть один з варіантів:
  - Виберіть **Пошук усіх датчиків**.
  - Виберіть тип датчика.

Можливо налаштувати додаткові поля даних (*Налаштування екранів даних*, с. 35).

### Не вдається під'єднати навушники до пристрою

Якщо навушники вже раніше під'єднувалися до смартфона через Bluetooth, вони можуть знову під'єднуватися спочатку до смартфона, а вже потім до вашого пристрою. Спробуйте виконати такі дії.

- Вимкніть Bluetooth на смартфоні. Див. керівництво користувача смартфона для отримання додаткової інформації.
- Відійдіть від смартфона на 10 м (33 фути) під час під'єднання навушників до пристрою.
- Здійсніть сполучення навушників з пристроєм (*Під'єднання навушників Bluetooth*, с. 15).

### Відтворення музики або з'єднання з навушниками нестабільне

При використанні пристрою *fēnix*, з'єданого з навушниками через Bluetooth, сигнал буде стабільним, якщо між пристроєм й антеною навушників немає перешкод.

- При проходженні сигналу крізь тіло його якість погіршується, і з'єднання з навушниками може перерватися.
- Рекомендовано носити навушники у такий спосіб, щоб їхня антена була на тому ж боці тіла, що й пристрій *fēnix*.

### Перезапуск пристрою

- 1 Натисніть й утримуйте кнопку **LIGHT**, доки пристрій не вимкнеться.
- 2 Натисніть й утримуйте кнопку **LIGHT** для ввімкнення пристрою.

### Скидання всіх налаштувань до значень за замовчуванням

Можливо скинути всі налаштування пристрою до заводських значень за замовчуванням.

- 1 Натисніть та утримуйте кнопку **MENU**.
- 2 Виберіть **Система** > **Скидання**.
- 3 Виберіть один з варіантів:

- Для скидання всіх налаштувань до заводських значень за замовчуванням зі збереженням всієї користувацької інформації та журналу активності виберіть **Відновлення стандартних налаштувань**.
- Для видалення всіх занять з історії виберіть **Видалити всі заняття**.
- Для скидання всіх результатів з відстані й часу виберіть **Скинути результати**.
- Для скидання всіх налаштувань до заводських значень за замовчуванням з видаленням всієї користувацької інформації та журналу активності виберіть **Видалити дані та скинути налаштування**. **ПРИМІТКА.** Якщо на пристрої встановлено гаманець Garmin Pay, ця дія призведе до видалення гаманця з пристрою. Якщо на пристрої є музичні файли, їх буде видалено.

## Встановлення зв'язку із супутниками

Для встановлення зв'язку із супутниками може бути необхідний безперешкодний огляд неба. Час і дата встановлюються автоматично, виходячи з положення за GPS.

**ПОРАДА.** Додаткові відомості про систему GPS див. на веб-сайті [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Вийдіть на відкрите місце на вулиці. Тримайте пристрій лицьовим боком до неба.
- 2 Зачекайте, поки пристрій знайде супутники. Пошук супутникового сигналу може зайняти 30–60 секунд.

## Поліпшення прийому сигналів GPS

- Якомога частіше виконуйте синхронізацію пристрою зі своїм обліковим записом Garmin Connect:
  - Під'єднайте пристрій до комп'ютера за допомогою кабелю USB та програми Garmin Express.
  - Здійсніть синхронізацію пристрою із додатком Garmin Connect за допомогою смартфона з підтримкою Bluetooth.
  - Під'єднайте пристрій до свого облікового запису Garmin Connect через бездротову мережу Wi-Fi.
 Після з'єднання з обліковим записом Garmin Connect пристрій здійснює завантаження даних про супутники за кілька днів, що дає змогу пришвидшити пошук сигналів супутників.
- Вийдіть з приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
- Після цього залишайтеся на одному місці протягом кількох хвилин.

## Неточне відображення даних про температуру

Тепло від тіла впливає на покази температури, отримуваних за допомогою вбудованого датчика температури. Для отримання найбільш точних даних про температуру слід зняти годинник з руки та почекати 20–30 хвилин. Також можливо використовувати додатковий зовнішній датчик температури *tempre* для перегляду температури довкілля під час користування годинником.

## Подовження часу роботи батареї

Подовжити час роботи від акумулятора можливо у кілька способів.

- Змініть режим енергоспоживання (*Зміна режиму енергоспоживання, с. 3*).

- Ввімкніть режим енергозбереження в меню елементів керування (*Перегляд меню елементів керування, с. 1*).
- Зменшіть тривалість підсвітки (*Змінення налаштувань підсвітки, с. 44*).
- Встановіть меншу яскравість підсвітки.
- Використовуйте для занять режим UltraTrac GPS (*UltraTrac, с. 38*).
- Вимикайте інтерфейс Bluetooth, якщо під'єднані функції не використовуються (*Під'єднані функції, с. 9*).
- В разі призупинення заняття на тривалий період скористайтеся потім функцією відновлення (*Зупинка заняття, с. 3*).
- Вимкніть відстеження занять (*Вимкнення відстеження активності, с. 26*).
- Користуйтеся циферблатом, що не оновлюється щосекунди. Наприклад, використовуйте циферблат без секундної стрілки (*Налаштування циферблата, с. 40*).
- Обмежте кількість відображуваних на пристрої сповіщень зі смартфона (*Керування сповіщеннями, с. 9*).
- Вимкніть транслявання даних про частоту пульсу на сполучені пристрої Garmin (*Трансляція даних про частоту пульсу на пристрої Garmin, с. 15*).
- Вимкніть функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті (*Вимкнення наручного пульсометра, с. 16*). **ПРИМІТКА.** Функція вимірювання частоти пульсу на зап'ясті використовується для обчислення тривалості інтенсивної активності та кількості спалених калорій.
- Ввімкніть ручні вимірювання пульсоксиметра (*Вимкнення автоматичних показів пульсоксиметра, с. 24*).

## Відстеження активності

Для отримання додаткової інформації про точність відстеження активності перейдіть на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Не відображається число пройдених за день кроків

Дані крокоміра обнуляються щоденно опівночі.

Якщо замість кроків відображаються прочерки, встановіть зв'язок із супутниками та ввімкніть автоматичне визначення часу.

## Підозра, що відображуване число пройдених кроків є неточним

Якщо відображуване число пройдених кроків видається неточним, можна скористатися описаними нижче порадами.

- Носіть пристрій на недомінантній руці (на лівій для правші, на правій для лівші).
- Носіть пристрій у кишені під час прогулянки з візком чи користування газонокосаркою.
- Тримайте пристрій у кишені під час активної роботи руками.

**ПРИМІТКА.** Пристрій може інтерпретувати деякі дії, що повторюються, наприклад, миття посуду, складання білизни чи плескання долонями, як кроки.

**Число пройдених кроків, що відображається на пристрої, не співпадає з числом кроків, що вказується в обліковому записі Garmin Connect**  
Число пройдених кроків в обліковому записі Garmin Connect оновлюється при синхронізації з пристроєм.

- 1 Виберіть один з варіантів:
  - Синхронізувати число пройдених кроків із додатком Garmin Connect (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, с. 11*).

- Синхронізувати число пройдених кроків із додатком Garmin Connect (*Синхронізація даних за допомогою Garmin Connect вручну*, с. 11).
- 2 Зачекайте, поки пристрій синхронізує дані. Синхронізація може зайняти кілька хвилин.
- ПРИМІТКА.** При оновленні екрана додатка Garmin Connect процедура синхронізації даних або оновлення числа пройдених кроків не виконується.

### Число пройдених поверхів відображається некоректно

Для визначення зміни висоти під час переміщення між поверхами в пристрої використовується вбудований барометр. Один поверх становить 3 м (10 футів).

- Намагайтеся на триматися за поручні та не пропускати східці під час підйому або спуску сходами.
- У вітряних місцях варто затуляти пристрій рукавом чи курткою, оскільки сильні пориви вітру можуть викликати коливання показів.

### Додаткова інформація

Додаткові відомості про даний пристрій див. на веб-сайті компанії Garmin.

- Перейдіть на веб-сайт [support.garmin.com](http://support.garmin.com) для отримання доступу до додаткових керівництв, статей та оновлень програмного забезпечення.
- Для отримання інформації про додаткові аксесуари та запасні компоненти відвідайте веб-сайт [www.garmin.ua](http://www.garmin.ua) або зверніться до дилера Garmin.
- Перейдіть на веб-сторінку [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Не є медичним приладом.

## Додаток

### Поля даних

**ПРИМІТКА.** Для відображення даних у деяких полях необхідно під'єднати додаткові пристрої ANT+ або Bluetooth.

- % **максимальної ЧП на останньому колі:** середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для останнього завершеного кола.
  - % **максимальної ЧП на колі:** середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточного кола.
  - % **насичення м'язів киснем:** приблизний відсоток насичення м'язів киснем для поточного заняття.
  - % **резерву частоти пульсу:** резерв частоти пульсу у відсотках (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою).
  - % **резерву ЧП на колі:** середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного кола.
  - % **РЧП максимальна на інтервалі:** максимальне відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) на поточному інтервалі запливу.
  - % **РЧП на останньому колі:** середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для останнього завершеного кола.
  - % **РЧП середня на інтервалі:** середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) на поточному інтервалі запливу.
  - % **функціональної порогової потужності:** поточна вихідна потужність у відсотках від функціональної порогової потужності.
- GPS:** потужність супутникового сигналу GPS.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ для поточного заняття.

**Normalized Power:** Normalized Power™ для поточного заняття.

**Normalized Power на колі:** середнє значення Normalized Power для поточного кола.

**Normalized Power на останньому колі:** середнє значення Normalized Power для останнього пройденого кола.

**SOG останнього кола:** середня швидкість руху на останньому пройденому колі незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Swolf на інтервалі:** середній бал SWOLF для поточного інтервалу.

**Swolf на ост. басейні:** бал SWOLF для останнього проплатитого басейна.

**Training Stress Score:** Training Stress Score™ для поточного заняття.

**Анаеробний тренувальний ефект:** вплив поточного заняття на рівень анаеробної форми.

**Атмосферний тиск:** некалібрований атмосферний тиск.

**Аеробний тренувальний ефект:** вплив поточного заняття на рівень аеробної форми.

**Баланс:** поточний розподіл потужності ліворуч/праворуч.

**Баланс на колі:** середній розподіл потужності ліворуч/праворуч для поточного кола.

**Бал SWOLF на колі:** бал SWOLF на поточному колі.

**Бал SWOLF на останньому колі:** бал SWOLF на останньому пройденому колі.

**Барометричний тиск:** поточний калібрований атмосферний тиск.

**Батарея Di2:** рівень заряду батареї датчика Di2, що залишився.

**Батарея датчика перемикачя передач:** стан батареї датчика положення перемикачя.

**Вертикальні коливання на колі:** середня величина вертикальних коливань для поточного кола.

**Вертикальна відстань до пункту призначення:** відстань по вертикалі від поточного місцеположення до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Вертикальне співвідношення:** співвідношення вертикального коливання до довжини кроку.

**Вертикальне співвідношення на колі:** середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточного кола.

**Вертикальне коливання:** відскок від землі під час бігу, вертикальний рух торса, вимірюється в сантиметрах на кожен крок.

**Вертикальна швидкість:** швидкість підйому або спуску за період часу.

**Вертикальна швидкість до цілі:** швидкість підйому або спуску до вказаної цілі. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Схід сонця:** час сходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS.

**Час у положенні стоячи на колі:** час, проведений стоячи при їзді на велосипеді впродовж поточного кола.

**Час мультиспортивного заняття:** загальний час занять всіма видами спорту в складі мультиспортивного заняття з урахуванням переходів.

**Час у русі:** загальний час у русі для поточного заняття.

**Час у зоні:** час, проведений у кожній зоні частоти пульсу або зоні потужності.

**Час до наступної:** розрахунковий час до потрапляння до наступної маршрутної точки на маршруті. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Час їзди у положенні стоячи:** час, проведений стоячи при їзді на велосипеді впродовж поточного заняття.

**Час їзди в сідлі:** час, проведений у сідлі при їзді на велосипеді впродовж поточного заняття.

**Час їзди в сідлі на колі:** час, проведений у сідлі при їзді на велосипеді впродовж поточного кола.

**Час контакту з землею:** час контакту з землею на кожному кроці під час бігу, вимірюється в мілісекундах. Час контакту з землею: не обчислюється під час ходьби.

**Час контакту з землею на колі:** середній час контакту з землею для поточного кола.

**Час кола:** час за секундоміром для поточного кола.

**Час на інтервалі:** час за секундоміром для поточного інтервалу.

**Час зупинок:** загальний час зупинок для поточного заняття.

**Час останнього кола:** час за секундоміром на останньому пройденому колі.

**Час доби:** час доби, що визначається на основі поточного місцеположення та налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній/зимовий час).

**Висота:** висота поточного місцеположення нижче або вище рівня моря.

**Висота за GPS:** висота поточного місцеположення за GPS.

**Глісада до пункту призначення:** відносна дальність планування для спуску з поточного місцеположення до висоти, на якій знаходиться пункт призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Гребки:** плавання. Загальне число гребків для поточного заняття.

**Гребки:** веслувальний спорт. Загальне число гребків для поточного заняття.

**Гребки на колі:** плавання. Загальне число гребків на поточному колі.

**Гребки на колі:** веслувальний спорт. Загальне число гребків на поточному колі.

**Гребки на останньому колі:** плавання. Загальне число гребків на останньому пройденому колі.

**Гребки на останньому колі:** веслувальний спорт. Загальне число гребків на останньому пройденому колі.

**Гребків на останній ділянці:** загальне число гребків на останній пройденій ділянці басейна.

**Індикатор PacePro:** біг. Ваш поточний темп на відрізку та цільовий темп на відрізку.

**Індикатор тренувального ефекту:** вплив поточного заняття на рівні аеробної та анаеробної форм.

**Індикатор верт. коливань:** кольорова шкала, що демонструє міру відскоку від землі під час бігу.

**Індикатор вертикального співвідношення:** кольорова шкала, що демонструє співвідношення вертикального коливання і довжини кроку.

**Індикатор часу контакту з землею:** кольорова шкала, що демонструє час контакту з землею на кожному кроці під час бігу, вимірюється в мілісекундах.

**Індикатор компаса:** напрям руху, визначений за компасом.

**Індикатор потужності:** кольорова шкала, що демонструє поточну зону потужності.

**Індикатор загального підйому/спуску:** загальна висота підйому та спуску під час заняття або з моменту останнього скидання даних.

**Індикатор розподілу часу контакту з землею:** кольорова шкала, що демонструє розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногами під час бігу.

**Індикатор частоти пульсу:** кольорова шкала, що демонструє поточну зону частоти пульсу.

**Дистанція:** напрям від поточного місцеположення до пункту призначення. Курс можна переглянути як запланований або заданий маршрут. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Довжина кроку:** відстань між стопами в межах одного кроку, що вимірюється в метрах.

**Довжина кроку на колі:** середня довжина кроку для поточного кола.

**Задня:** задня передача велосипеда відповідно до даних датчика положення передачі.

**Витрачений час:** час, витрачений на силові тренування.

**Захід сонця:** час заходу сонця, що визначається на основі поточного положення за GPS.

**Значення зміщення від центру платформи на колі:** середнє значення зміщення від центру платформи для поточного кола.

**Зона потужності:** поточний діапазон вихідної потужності (від 1 до 7) на основі вашої ФПП або заданих значень.

**Зона частоти пульсу:** поточний діапазон частоти пульсу (від 1 до 5). Зони за замовчуванням визначаються на основі даних в особистому профілі та значень максимальної частоти пульсу (220 мінус ваш вік).

**Час, що спливає:** зафіксований сумарний час.

Наприклад, якщо ви запустили таймер і бігли впродовж 10 хвилин, після чого зупинили таймер на 5 хвилин, а тоді запустили таймер і бігли впродовж 20 хвилин, то сумарний час складе 35 хвилин.

**Калорії:** загальна кількість спалених калорій.

**Кількість гребків на басейн:** середнє число гребків на басейн під час поточного інтервалу.

**Комбінація передач:** поточне поєднання передач відповідно до даних датчика положення передачі.

**Кола:** число кіл, пройдених за поточне заняття.

**Курс GPS:** напрям руху, визначений за GPS.

**Курс відносно ґрунту:** реальний напрям руху незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Курс за компасом:** напрям руху, визначений за компасом.

**Ліва: середнє значення ФП:** середній кут фази потужності для лівої ноги впродовж поточного заняття.

**Ліва: значення фази потужності на колі:** середній кут фази потужності для лівої ноги на поточному колі.

**Ліва: пікове значення фази потужності на колі:** середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги на поточному колі.

**Ліва: пікове значення фази потужності:** поточне пікове значення кута фази потужності для лівої ноги. Пікове значення фази потужності — це діапазон кутів, в межах якого велосипедист створює пікову рушійну силу.

**Ліва: середнє пікове значення фази потужності:** середнє пікове значення кута фази потужності для лівої ноги в рамках поточного заняття.

**Ліва: фаза потужності:** поточний кут фази потужності для лівої ноги. Фаза потужності — це ділянка ходу педалі, на якій створюється додатна потужність.

**Макс. раз. пот. ЧП від макс. ЧП інт.:** максимальнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу на поточному інтервалі запливу.

**Максимальна морська швидкість відносно ґр.:**

максимальна швидкість руху у вузлах для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Макс. потужність на колі:** максимальна вихідна потужність для поточного кола.

**Макс. швидкість відносно ґр.:** максимальна швидкість руху для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Максимальна висота:** максимальна висота підйому з моменту останнього скидання даних.

**Максимальна температура за останні 24 години:** максимальна температура за останні 24 години відповідно до даних сумісного датчика температури.



**Максимальна морська швидкість:** максимальна швидкість у вузлах для поточного заняття.

**Максимальна потужність:** максимальна вихідна потужність для поточного заняття.

**Максимальна швидкість:** максимальна швидкість для поточного заняття.

**Максимальна ЧП на інтервалі:** максимальна частота пульсу на поточному інтервалі запливу.

**Максимальний підйом:** максимальна швидкість підйому з моменту останнього скидання даних (в метрах за хвилину або у футах за хвилину).

**Максимальний спуск:** максимальна швидкість спуску з моменту останнього скидання даних (в метрах за хвилину або у футах за хвилину).

**Маршрутна точка пункту призначення:** остання точка за маршрутом до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Місцеположення пункту призначення:** положення кінцевого пункту призначення.

**Місцеположення:** поточне положення відповідно до вибраного налаштування формату координат.

**Мінімальна висота:** найнижча точка шляху з моменту останнього скидання даних.

**Мінімальна температура за останні 24 години:** мінімальна температура за останні 24 години відповідно до даних сумісного датчика температури.

**Морська швидкість відносно гр.:** реальна швидкість руху у вузлах незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Морська швидкість:** поточна швидкість у вузлах.

**Морська відстань:** пройдена відстань у морських метрах або футах.

**Потужність:** поточна вихідна потужність у ватах.

**Потужність 10 секунд:** середня вихідна потужність за 10 секунд руху.

**Потужність 30 секунд:** середня вихідна потужність за 30 секунд руху.

**Потужність 3 секунди:** середня вихідна потужність за 3 секунди руху.

**Потужність до маси:** поточне значення потужності у ватах на кілограм.

**Потужність на колі:** середня вихідна потужність для поточного кола.

**Потужність на останньому колі:** середня вихідна потужність на останньому пройденому колі.

**Навантаження:** тренувальне навантаження для поточного заняття. Тренувальне навантаження — це кількість кінцевого боргу (ЕРОС), яка вказує на рівень складності тренування.

**Напрямок:** напрям руху.

**Загальний рівень гемоглобіну:** розрахункова загальна концентрація гемоглобіну у м'язах.

**Загальна перевага/відставання:** біг. Загальний час відставання або випередження цільового темпу.

**Загальний підйом:** загальна висота підйому з моменту останнього скидання даних.

**Загальний спуск:** загальна висота спуску з моменту останнього скидання даних.

**Індикатор частоти кроків:** біг. Кольорова шкала, що демонструє поточний діапазон частоти кроків.

**Відстань, що лишається:** відстань, що лишається до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Відстань відрізка, що лишається:** біг. Відстань поточного відрізка, що лишається.

**Відхилення від курсу:** дальність відхилення праворуч або ліворуч від початкового шляху слідування. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Відносна дальність планування:** відношення пройденної відстані по горизонталі до перепаду висоти.

**Права: середнє значення ФП:** середній кут фази потужності для правої ноги впродовж поточного заняття.

**Права: значення фази потужності на колі:** середній кут фази потужності для правої ноги на поточному колі.

**Пеленг:** напрям від початкового місцеположення до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Передавальне число:** число зубців на передній та задній шестернях велосипеда, визначене датчиком положення передачі.

**Передачі:** передня і задня передачі велосипеда відповідно до даних датчика положення передачі.

**Передня:** передня передача велосипеда відповідно до даних датчика положення передачі.

**Повтор:** таймер для останнього інтервалу та поточного відпочинку (плавання у басейні).

**Повторення:** число повторів за підхід під час силового тренування.

**Підйом на колі:** висота підйому для поточного кола.

**Підйом на останньому колі:** висота підйому на останньому пройденому колі.

**Права: пікове значення фази потужності на колі:** середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги на поточному колі.

**Права: пікове значення фази потужності:** поточне пікове значення кута фази потужності для правої ноги. Пікове значення фази потужності — це діапазон кутів, в межах якого велосипедист створює пікову рушійну силу.

**Права: середнє пікове значення фази потужності:** середнє пікове значення кута фази потужності для правої ноги в рамках поточного заняття.

**Права: фаза потужності:** поточний кут фази потужності для правої ноги. Фаза потужності — це ділянка ходу педалі, на якій створюється додатна потужність.

**Прибуття за:** розрахунковий час до потрапляння до кінцевого пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Приблизна загальна відстань:** приблизна відстань від початку до пункту призначення. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Пройдені поверхи:** загальна кількість пройдених поверхів за день.

**Робота:** накопичене значення виконаної роботи (розвиненої потужності) в кілоджоулях.

**Рівномірне обертання педалей:** показник рівномірності прикладання сили до педалей під час кожного оберту педалей.

**Розподіл часу контакту з землею на колі:** середній розподіл часу контакту з землею для поточного кола.

**Розподіл 10 с:** середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 10 секунд.

**Розподіл 30 с:** середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 30 секунд.

**Розподіл 3 с:** середній розподіл потужності ліворуч/праворуч за період руху 3 секунди.

**Розподіл ЧКЗ:** вказує розподіл часу контакту з землею між лівою та правою ногами під час бігу.

**Відстань за гребок на останньому колі:** плавання. Середня пройдена за один гребок відстань на останньому пройденому колі.

**Відстань за гребок на останньому колі:** веслувальний спорт. Середня пройдена за один гребок відстань на останньому пройденому колі.

**Відстань:** пройдена відстань для поточного треку чи заняття.

**Відстань до наступної:** відстань, що лишається до наступної маршрутної точки. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Відстань за гребок:** веслувальний спорт. Відстань, пройдена за гребок.

**Відстань за гребок на колі:** плавання. Середня пройдена за один гребок відстань на поточному колі.

**Відстань за гребок на колі:** веслувальний спорт. Середня пройдена за один гребок відстань на поточному колі.

**Відстань кола:** пройдена відстань для поточного кола.

**Відстань на інтервалі:** пройдена відстань для поточного інтервалу.

**Відстань відрізка:** біг. Загальна відстань поточного відрізка.

**Відстань останнього кола:** пройдена відстань на останньому завершеному колі.

**Відстань наступного відрізка:** біг. Загальна відстань наступного відрізка.

**РЧП:** розрахунковий час прибуття до кінцевого пункту призначення (за місцевим часом пункту призначення). Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**РЧП до наступної:** розрахунковий час прибуття до наступної маршрутної точки (за місцевим часом у точці). Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Швидкість відносно гр. на колі:** середня швидкість руху на поточному колі незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Швидкість:** поточна швидкість руху.

**Швидкість на колі:** середня швидкість для поточного кола.

**Швидкість на останньому колі:** середня швидкість на останньому пройденому колі.

**Швидкість відносно ґрунту:** реальна швидкість руху незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Наступна маршрутна точка:** наступна точка на маршруті.

Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Зміщення від центру платформи:** зміщення від центру платформи. Зміщення від центру платформи — це місце прикладення сили на платформі педалі.

**Стан продуктивності:** бал стану продуктивності — це результат оцінювання ваших фізичних можливостей у реальному часі.

**Спуск на колі:** середня висота спуску для поточного кола.

**Спуск на останньому колі:** висота спуску на останньому пройденому колі.

**Середній % максимальної ЧП на інтервалі:** середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу на поточному інтервалі запливу.

**Середнє значення зміщення від центру платформи:** середнє значення зміщення від центру платформи для поточного заняття.

**Середня кількість гребків на басейн:** середнє число гребків на басейн під час поточного заняття.

**Середня морська швидкість відносно гр.:** середня швидкість руху у вузлах незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Середній розподіл часу контакту з землею:** середній розподіл часу контакту з землею для поточної сесії.

**Середня відстань за гребок:** веслувальний спорт. Середня пройдена за один гребок відстань під час поточного заняття.

**Середня відстань за гребок:** плавання. Середня пройдена за один гребок відстань під час поточного заняття.

**Середній темп / 500 м / коло:** середній темп веслування за 500 метрів для поточного кола.

**Середнє вертикальне коливання:** середня величина вертикальних коливань для поточного заняття.

**Середнє вертикальне співвідношення:** середнє значення відношення вертикального коливання до довжини кроку для поточного заняття.

**Середній час контакту з землею:** середній час контакту з землею для поточного заняття.

**Середній час кола:** середній час на коло для поточного заняття.

**Середній % резерву ЧП:** середнє відсоткове значення резерву частоти пульсу (максимальна частота пульсу мінус частота пульсу у стані спокою) для поточного заняття.

**Середній Swolf:** середній бал SWOLF для поточного заняття. Бал SWOLF являє собою суму часу для одного басейна та число гребків на ньому (*Терміни з плавання, с. 5*). Під час плавання у відкритій воді бал SWOLF обчислюється на ділянці довжиною 25 м.

**Середній баланс:** середній розподіл потужності ліворуч/праворуч для поточного заняття.

**Середній темп:** середній темп для поточного заняття.

**Середній темп на 500 м:** середній темп веслування за 500 метрів для поточного заняття.

**Середня довжина кроку:** середня довжина кроку для поточної сесії.

**Середня морська швидкість:** середня швидкість у вузлах для поточного заняття.

**Середня потужність:** середня вихідна потужність для поточного заняття.

**Середня загальна швидкість:** середня швидкість для поточного заняття, зокрема швидкість під час руху і з урахуванням зупинок.

**Середня швидкість відносно гр.:** середня швидкість руху для поточного заняття незалежно від заданого курсу та періодичних змін напрямку.

**Середня швидкість:** середня швидкість для поточного заняття.

**Середня швидкість руху:** середня швидкість руху для поточного заняття.

**Середня швидкість підйому:** середня висота підйому з моменту останнього скидання даних.

**Середня швидкість спуску:** середня висота спуску з моменту останнього скидання даних.

**Середня частота:** велотренування. Середня частота обертання педалей для поточного заняття.

**Середня частота гребків:** веслувальний спорт. Середнє число гребків за хвилину (гр/хв) під час поточного заняття.

**Середня частота пульсу:** середня частота пульсу для поточного заняття.

**Середня частота кроків:** біг. Середня частота кроків для поточного заняття.

**Середня ЧП % макс.:** середнє відсоткове значення максимальної частоти пульсу для поточного заняття.

**Середня ЧП на інтервалі:** середня частота пульсу на поточному інтервалі запливу.

**Стрес:** поточний рівень стресу.

**Таймер:** поточний час таймера зворотного відліку.

**Таймер відпочинку:** таймер для поточного відпочинку (плавання в басейні).

**Темп:** поточний темп.

**Температура:** температура повітря. Тепло вашого тіла впливає на датчик температури. Ви можете здійснити

сполучення датчика темпе з пристроєм для забезпечення постійного джерела достеменних даних про температуру.

**Темп на 500 м:** поточний темп веслування за 500 метрів.

**Темп на 500 м на останньому колі:** середній темп веслування за 500 метрів для останнього кола.

**Темп на інтервалі:** середній темп для поточного інтервалу.

**Темп на колі:** середній темп для поточного кола.

**Темп на відрізьку:** біг. Темп на поточному відрізьку.

**Темп на останньому басейні:** середній темп на останньому завершеному басейні.

**Темп на останньому колі:** середній темп на останньому пройденому колі.

**Тип гребків на інтервалі:** поточний тип гребків на інтервалі.

**Тип гребків на останньому басейні:** тип гребків, що використовувався під час останнього проплитого басейна.

**Ухил:** обчислення підйому (висоти) для забігу (дистанції).

Наприклад, якщо на кожні 3 м (10 футів) ви піднімаєтесь на 60 м (200 футів), ухил становитиме 5 %.

**Рівень батареї:** поточний рівень заряду батареї.

**Басейни:** число проплитих басейнів під час поточного заняття.

**Кількість басейнів на інтервалі:** число проплитих басейнів під час поточного інтервалу.

**Фактична швидкість:** швидкість наближення до точки призначення за маршрутом. Дані відображаються лише в активному режимі навігації.

**Цільовий темп на відрізьку:** біг. Цільовий темп на поточному відрізьку.

**Цільовий темп на наступному відрізьку:** біг. Цільовий темп на наступному відрізьку.

**Частота обертання:** велотренування. Число обертів шатуна педалі. Для відображення цих даних необхідно, аби ваш пристрій було під'єднано до додаткового датчика обертання педалей.

**Частота обертання на колі:** велотренування. Середня частота обертів для поточного кола.

**Частота обертання на останньому колі:** велотренування. Середня частота обертів на останньому пройденому колі.

**Частота гребків:** плавання. Число гребків за хвилину (гр/хв).

**Частота гребків на останньому колі:** веслувальний спорт. Середнє число гребків за хвилину (гр/хв) на останньому пройденому колі.

**Частота гребків:** веслувальний спорт. Число гребків за хвилину (гр/хв).

**Частота гребків на інтервалі:** середнє число гребків за хвилину (гр/хв) під час поточного інтервалу.

**Частота гребків на колі:** плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр/хв) на поточному колі.

**Частота гребків на колі:** веслувальний спорт. Середнє число гребків за хвилину (гр/хв) на поточному колі.

**Частота гребків на останньому колі:** плавання. Середнє число гребків за хвилину (гр/хв) на останньому пройденому колі.

**Частота гребків на останньому басейні:** середнє число гребків за хвилину (гр/хв) на останньому проплитому басейні.

**Частота дихання:** частота дихання, що вимірюється у числі дихальних циклів за хвилину (bprn).

**Частота пульсу:** ваш пульс в ударах за хвилину (уд/хв). Пристрій повинен мати функцію вимірювання частоти пульсу на зап'ясті та бути під'єднаний до сумісного пульсометра.

**Частота пульсу %максимум:** відсоток від максимальної частоти пульсу.

**Частота кроків:** біг. Число кроків за хвилину (для лівої та правої ноги).

**Частота кроків на колі:** біг. Середня частота кроків для поточного кола.

**Частота кроків на останньому колі:** біг. Середня частота кроків на останньому пройденому колі.

**ЧП — коло:** середня частота пульсу для поточного кола.

**ЧП на останньому колі:** середня частота пульсу на останньому пройденому колі.

**Широта/довгота:** поточне положення за координатами широти та довготи незалежно від обраного налаштування формату координат.

**Поверхів за хвилину:** число поверхів, пройдених за хвилину.

**Поверхи, пройдені вниз:** загальне число поверхів, пройдених вниз, за день.

**Ефективність обертання педалей:** показник ефективності обертання педалей велосипеда.

## Стандартні рейтинги VO2 Max.

У даних таблицях перелічено стандартні класифікації для розрахункових значень VO2 Max. за віком і статтю.

Чоловіки	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Чудово	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Задовільно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Чудово	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Задовільно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані наведено з дозволу The Cooper Institute. Додаткову інформацію див. за адресою [www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org).

## Норми функціональної порогової потужності

У даних таблицях наведено класифікацію розрахункових значень функціональної порогової потужності (ФПП) залежно від статі.

Чоловіки	Ват на кілограм (Вт/кг)
Чудово	5,05 і більше
Відмінно	Від 3,93 до 5,04
Добре	Від 2,79 до 3,92
Задовільно	Від 2,23 до 2,78
Підготовка відсутня	Менше 2,23
<b>Жінки</b>	
Чудово	4,30 і більше
Відмінно	Від 3,33 до 4,29
Добре	Від 2,36 до 3,32
Задовільно	Від 1,90 до 2,35
Підготовка відсутня	Менше 1,90

Нормативи ФПП визначено на основі дослідження, опублікованого Хантером Алленом (Hunter Allen) і Ендрю Коґґаном (Andrew Coggan), «Проведення тренувань і змагань з використанням датчика потужності» (*Training and Racing with a Power Meter*) (Boulder, CO: VeloPress, 2010 р.).

## Розмір та окружність колеса

Датчик швидкості автоматично визначає розмір колеса. За необхідності можливо вручну ввести довжину окружності колеса в налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини зазвичай вказується по обидва боки шини. Нижче наведено неповний перелік розмірів. Також можливо виміряти довжину окружності колеса чи скористатися одним з калькуляторів у мережі Інтернет.

Розмір шини	Довжина окружності колеса (мм)
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 трубч.	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 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096

Розмір шини	Довжина окружності колеса (мм)
700 × 25C	2105
700C трубч.	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

## Умовні позначення

Дані умовні позначення можуть бути нанесені на пристрій чи аксесуари.

	Змінний струм. Для живлення пристрою може використовуватися змінний струм.
	Постійний струм. Живлення пристрою має забезпечуватися лише постійним струмом.
	Запобіжник. Вказання характеристик запобіжника або його розташування.
	Символ утилізації або переробки WEEE. Символ WEEE наноситься на виріб відповідно до директиви ЄС 2012/19/EU стосовно утилізації електротехнічного й електронного обладнання (WEEE). Він має на меті запобігання неналежній утилізації виробу та спонукання до повторного використання та переробки.

[support.garmin.com](http://support.garmin.com)

[garmin.ua](http://garmin.ua)  
[navionika.com](http://navionika.com)

# НАВІОНІКА