

GARMIN®



DESCENT MK3 SERIES

คู่มือการใช้งาน

© 2025 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้ทั้งหมดหรือบางส่วนโดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนและการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้คุณหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ Garmin.com สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, Move IQ, QuickFit, TracBack, VIRB, Virtual Partner และ Xero เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Descent, Body Battery, Connect IQ, DiveView, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, HRM-Run, HRM-Swim, HRM-Tri, NextFork, PacePro, Rally, SatIQ™, SubWave, tempe, Varia, และ Vector เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Applied Ballistics® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Applied Ballistics, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® และ Mac® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ BLUETOOTH® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าใด ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Di2™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Shimano, Inc. Shimano® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Shimano, Inc. iOS® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Cisco Systems, Inc. ซึ่งใช้ภายใต้การอนุญาตของ Apple Inc. Overwolf™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Overwolf Ltd. Training Stress Score™, Intensity Factor™ (IF), และ Normalized Power™ (NP) เป็นเครื่องหมายการค้าของ Peaksware, LLC. STRAVA และ Strava™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Strava, Inc. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+ ไปที่ www.thisisant.com/directory เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: A04448, AA4448

สารบัญ

บทนำ	1
เริ่มต้นใช้งาน	1
ภาพรวมของอุปกรณ์.....	1
การเปิดปิดการใช้งานหน้าจอสัมผัส	1
การใช้นาฬิกา	1
การลบข้อมูลผู้ใช้ด้วยคุณสมบัติ Kill Switch.....	1
การดำน้ำ	1
ค่าเตือนในการดำน้ำ	1
โหมดการดำน้ำ	2
การใช้โหมดดำน้ำในสระ.....	3
การตั้งค่าการดำน้ำ	3
สิ้นสุดการล่าช้าของการดำน้ำ.....	3
การตั้งค่าโหมดการดำน้ำขั้นสูง.....	3
การตั้งค่าแก๊สสำหรับการหายใจของคุณ.....	3
การแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเอง	4
การตั้งค่าการแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเอง	4
การตั้งค่าเกณฑ์ PO2.....	4
การตั้งค่าเซ็ทพ้อยท์ CCR.....	5
เวลาที่ไมควรมิน	5
Air Integration	5
การปลุกเครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำ	5
การจับคู่เครื่องรับส่งสัญญาณด้วยนาฬิกา Descent.....	5
การตั้งค่าเครื่องรับส่งสัญญาณ	6
การเลือกเครื่องรับส่งสัญญาณเพื่อดูในระหว่างการดำน้ำ ..6	
การเลือกเมตริกอัตราการใช้แก๊ส.....	6
การรวมเครื่องรับส่งสัญญาณในการคำนวณการใช้แก๊ส....6	
การอัปเดตซอฟต์แวร์เครื่องรับส่งสัญญาณโดยใช้นาฬิกา ของคุณ	6
หน้าจอข้อมูลการดำน้ำ.....	7
หน้าจอข้อมูลแสดงแก๊สเดี่ยวและแก๊สรวม.....	7
หน้าจอข้อมูล CCR	7
หน้าจอข้อมูลเครื่องวัด	7
หน้าจอข้อมูล Apnea และ Apnea Hunt	8
เริ่มต้นดำน้ำ.....	8
การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ	8
การใช้นาฬิกาจับเวลาดำน้ำแบบ Gauge.....	9
การใช้นาฬิกาจับเวลาดำน้ำพื้นฐาน	9
การดูข้อมูลเครื่องรับส่งสัญญาณขณะดำน้ำ.....	9
การเปลี่ยนแก๊สระหว่างการดำน้ำ.....	9
การสลับระหว่างการดำน้ำแบบ CC และ OC สำหรับชั้น ตอนการช่วยเหลือ.....	9
ดำเนินการหยุดเพื่อความปลอดภัย	10

การดำเนินการหยุดเพื่อลดความกดอากาศ	10
การดำน้ำพร้อมแผนที่	10
การดูภาพรวม Surface Interval	10
การดูภาพรวมบันทึกการดำน้ำ	11
ความพร้อมในการดำน้ำ	11
การวางแผนการดำน้ำ	11
การคำนวณเวลา NDL	11
การคำนวณก๊าซที่ใช้หายใจของคุณ	12
การสร้างแผนลดความกดต้น.....	12
การใช้แผนลดแรงดัน	12
ระดับความสูงในการดำน้ำ	12
เคล็ดลับสำหรับการสวมใส่หน้ากากกับชุด Exposure Suit ..12	
การแจ้งเตือนการดำน้ำ.....	12
การแจ้งเตือนเครื่องรับส่งสัญญาณ	14
การเปิดใช้งานการแจ้งเตือนเครื่องรับส่งสัญญาณสูญหาย	14
การใช้งานร่วมกันได้ของคุณสมบัติและผลิตภัณฑ์การดำน้ำ15	
คำศัพท์เกี่ยวกับการดำน้ำ	15
นาฬิกา	15
การตั้งเสียงปลุก	15
การแก้ไขการปลุก	16
การเริ่มจับเครื่องนับเวลาถอยหลัง	16
การลบนาฬิกาจับเวลา.....	16
การใช้นาฬิกาจับเวลา	16
การเพิ่มโซนเวลาอื่น	16
การแก้ไขเขตเวลาสำรอง	16
กิจกรรมและแอป.....	16
การเริ่มกิจกรรม	17
ข้อเสนอแนะสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ	17
การหยุดกิจกรรม.....	17
การประเมินกิจกรรม	17
การวิ่ง	17
ออกไปวิ่งลู.....	17
ข้อเสนอแนะสำหรับการบันทึกการวิ่งแบบลู.....	17
การออกไปวิ่งเสมือนจริง	18
การปรับเทียบระยะทางบนลูวิ่งไฟฟ้า.....	18
บันทึกกิจกรรมการวิ่งระยะไกล.....	18
บันทึกกิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบาก.....	18
การว่ายน้ำ.....	18
คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ	18
ประเภทของสโตรก.....	18
ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ	19
การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง.....	19
การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน	19

มัลติสปอร์ต	19	การตั้งค่า PlaysLike	27
การฝึกซ้อมไตรกีฬา	19	การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากการแตะ	27
การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต	19	การดูขีดที่วัด.....	27
กิจกรรมในร่ม	19	การวัดขีดการตีด้วยตนเอง	27
ภาพรวมสุขภาพ.....	20	การบันทึกคะแนน.....	27
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง	20	การบันทึกสถิติ.....	27
การบันทึกกิจกรรม HIIT	20	การตั้งค่าการนับแต้ม.....	27
การใช้เทรนเนอร์ในร่ม	20	เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford.....	27
การเล่นเกมน.....	21	การดูความเร็วลมและทิศทาง	28
การบรรดแควสต์อัตราการเต้นของหัวใจ.....	21	การดูทิศทางไปยังธง	28
การบันทึกกิจกรรมการเล่นเกมนด้วยตัวเอง	21	การบันทึกเป้าหมายแบบกำหนดเอง	28
กีฬาการบิน.....	21	โหมดเลขขนาดใหญ่.....	28
การบันทึกกิจกรรมการบินในร่ม	21	การฝึกจังหวะการสวิง.....	28
การบันทึกกิจกรรมการบินผาโดยไม่ใช้เชือก	21	จังหวะการสวิงในอุดมคติ	28
การเริ่มต้นการสำรวจ.....	22	การวิเคราะห์จังหวะการสวิงของคุณ	29
การบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเอง	22	Jumpmaster	29
การดูตำแหน่งติดตาม.....	22	การวางแผนการกระโดด	29
การออกลำสัตว์	22	ประเภทการกระโดด.....	29
กิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ	22	การป้อนข้อมูลการกระโดด	29
การเล่นเรือใบ.....	22	การป้อนข้อมูลสำหรับการกระโดดแบบ HAHO และ HALO.....	29
ตัวช่วยทิศทาง	22	การรีเซ็ตข้อมูล	29
การป้อนทิศทางลมจริง	23	การป้อนข้อมูลสำหรับการกระโดดแบบ Static.....	30
การแข่งขันเรือใบ	23	การตั้งค่าคงที่	30
กีฬาทางน้ำ.....	23	การปรับแต่งกิจกรรมและแอป	30
การดูรอบการเล่นกีฬาทางน้ำของคุณ	23	การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ.....	30
ตกปลา	23	การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอป	30
การออกไปตกปลา.....	23	การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล	30
น้ำขึ้นน้ำลง	24	การเพิ่มแผนที่ไปยังกิจกรรม	30
การดูข้อมูลกระแสน้ำ	24	การสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง	30
สมอ	24	การตั้งค่ากิจกรรมและแอป	31
ทำเครื่องหมายตำแหน่งที่อยู่สมอของคุณ	24	การแจ้งเตือนกิจกรรม	32
ตั้งค่าสมอ.....	24	การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม.....	33
การควบคุมมอเตอร์ทอлингทางไกล	24	การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง	33
การจับคู่นาฬิกาของคุณกับมอเตอร์ทอлинг	24	การใช้ ClimbPro.....	33
สกีและกีฬาฤดูหนาว	25	การเปิดใช้งาน Auto Climb	34
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ.....	25	การตั้งค่าดาวเทียม	34
การบันทึกกิจกรรมสกี Backcountry หรือสโนว์บอร์ด.....	25	เชกเมนต์.....	34
ข้อมูลกำลังการสกีแบบข้ามประเทศ	25	การฝึกซ้อม.....	35
การเล่นกอล์ฟ	25	สถานะการฝึกแบบรวม	35
การเล่นกอล์ฟ	25	การขึงค้กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ	35
เมนูกอล์ฟ	26	การฝึกสำหรับการแข่งขัน.....	35
การย้ายธง	26	ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก	35
แคดดี้เสมือนจริง.....	26	การออกกำลังกาย	35
ไอคอนของระยะทาง PlaysLike	26		
บั้งจ้ยระยะทาง PlaysLike	26		

การเริ่มออกกำลังกาย.....	36	Lactate Threshold	46
คะแนนการออกกำลังกาย	36	การดูพลังกำลังแบบเรียลไทม์ของคุณ	46
การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect.....	36	การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ	47
ติดตามเวิร์คเอาท์รายวันที่แนะนำ	36	สถานะการฝึกซ้อม	47
การเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval	36	ระดับสถานะการฝึก	47
ปรับแต่งการเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval	36	โพลดแบบเจ็บบพลัน	48
การบันทึกการทดสอบ Critical Swim Speed	37	เวลาพักฟื้น	49
ใช้ Virtual Partner	37	การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง	49
การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม	37	การกลับสู่สถานะการฝึกซ้อมที่พักชั่วคราวและดำเนินการต่อของคุณ.....	50
การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้านี้	37	ความพร้อมในการฝึกซ้อม	50
เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม	37	คะแนนความอดทน	50
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect.....	37	คะแนนการขึ้นเนิน	50
การฝึกซ้อม PacePro.....	38	การดูความสามารถในการปั่น	50
การดาวน์โหลดแผน PacePro จาก Garmin Connect	38	การเพิ่มหุ่น	51
การสร้างแผน PacePro บนนาฬิกาของคุณ	38	การเพิ่มตำแหน่งสภาพอากาศ.....	51
การเริ่มต้นแผน PacePro.....	38	การใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก.....	51
Power Guide	38	วางแผนการเดินทางบนแอป Garmin Connect App ..	51
การสร้างและใช้คำแนะนำด้านกำลัง.....	39	การควบคุม.....	51
ประวัติ	39	การปรับแต่งเมนูควบคุม.....	53
การใช้ประวัติ	39	การใช้ไฟฉาย LED.....	53
ประวัติมีลติสปอร์ต.....	39	การแก้ไขไฟกะกรีบบแบบปรับเอง	53
สถิติส่วนบุคคล.....	39	การใช้หน้าจอไฟฉาย	53
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ	39	Garmin Pay	53
การคืนค่าสถิติส่วนบุคคล	39	การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ.....	54
การลบสถิติส่วนบุคคล	39	การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ .	54
การดูข้อมูลทั้งหมด	40	การเพิ่มบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ.....	54
การใช้เครื่องวัดระยะ	40	การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ	54
การลบประวัติ	40	การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแรบบิท.....	54
รูปลักษณะ.....	40	เริ่มใช้งานบัตรแรบบิท	54
การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา.....	40	โหมดประหยัดแบตเตอรี่	54
หน้าปัดนาฬิกาเริ่มต้น.....	40	การดูหมายเลขบัตรแรบบิท	54
การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา	40	การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัติบัตรแรบบิท	55
ภาพรวม.....	40	คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม	55
การเลื่อนดูรูปภาพรวม.....	42	รายงานตอนเช้า.....	55
การปรับแต่งรูปภาพรวม	43	การปรับแต่งรายงานตอนเช้าของคุณ	55
การสร้างโพลเดอร์ภาพรวม	43	เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม.....	55
แบตเตอรี่ร่างกาย	43	อัตราชีพจรที่ข้อมือ.....	55
คำแนะนำสำหรับการปรับปรุงข้อมูลแบตเตอรี่ร่างกาย..	43	การสวมนาฬิกา.....	55
การวัดสมรรถนะ.....	43	ขอแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ...	55
เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.	44	การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ	55
การดูประเมินเวลาในการแข่งขันของคุณ	44	การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ.....	56
สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ.....	44	การบรรดแควสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ	56
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ.....	45	เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	56
การหาการประเมิน FTP ของคุณ	45		

การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	57	การควบคุมการเล่นเพลง.....	65
การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด	57	การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth.....	65
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่ แน่นอน.....	57	การเปลี่ยนโหมดเสียง	66
เข็มทิศ	57	การเชื่อมต่อ	66
การตั้งค่าทิศทางที่เข็มทิศมุ่งหน้า	57	คุณสมบัติการเชื่อมต่อโทรศัพท์	66
การตั้งค่าเข็มทิศ	57	การจับคู่โทรศัพท์.....	66
การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง	57	การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth	66
การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ	58	การดูการแจ้งเตือน	66
เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ.....	58	การรับสายโทรเข้า.....	66
การตั้งค่ามาตรวัดความสูง	58	การตอบกลับข้อความ.....	66
การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ	58	การจัดการการแจ้งเตือน.....	66
เซนเซอร์ไร้สาย.....	58	การปิดการเชื่อมต่อโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth.....	67
การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ.....	59	การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อโทรศัพท์.....	67
เพศและระยะทางการวิ่งของ HRM-Pro	60	การเปิดและปิดการเตือนการค้นหาโทรศัพท์ของฉัน	67
ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกเพศและระยะทางการวิ่ง ...	60	ระบุตำแหน่งโทรศัพท์ที่หายไปในช่วงกิจกรรม GPS	67
Running Dynamics.....	60	การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม	67
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป	60	คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi	67
กำลังในการวิ่ง	61	การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi	67
การใช้ตัวควบคุมกล้อง Varia	61	แอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์.....	67
inReach รีโมท.....	61	Garmin Connect	68
การใช้ inReach รีโมท.....	61	การใช้แอป Garmin Connect	68
VIRB รีโมท	61	การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ	68
การควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB	61	การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง	68
การควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB ระหว่างทำกิจกรรม ...	62	คุณสมบัติ Connect IQ	69
การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser.....	62	การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ	69
แผนที่.....	62	การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้ คอมพิวเตอร์ของคุณ	69
การดูแผนที่	62	Garmin Dive App	69
การบันทึกหรือการนำทางไปยังตำแหน่งบนแผนที่	62	Garmin Explore	69
การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน	63	แอป Garmin Golf	69
การตั้งค่าแผนที่.....	63	การป้องกันข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที	69
การจัดการแผนที่	63	โปรไฟล์ผู้ใช้งาน	69
ดาวน์โหลดแผนที่ด้วย Outdoor Maps+	63	การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ	69
การดาวน์โหลดแผนที่ TopoActive.....	64	การตั้งค่าเพศ	70
การลบแผนที่	64	การดูอายุสุขภาพของคุณ.....	70
ซิมแผนที่	64	เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	70
การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล	64	เป้าหมายด้านฟิตเนส	70
การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่.....	64	การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ	70
เพลง	64	การปล่อยให้นาฬิกาตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ ...	70
การเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการภายนอก.....	64	การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ.....	71
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก.....	65	การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ.....	71
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล.....	65	การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ	71
การฟังเพลง.....	65	คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ	71

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน	72	การตั้งค่าเวลา	78
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ	72	การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา	78
การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์	72	การซิงค์ช่วงเวลา	78
การขอความช่วยเหลือ	72	การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ	78
การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack	72	การปรับแต่งโหมดการนอน.....	79
ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack	72	การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ	79
การตั้งค่า GroupTrack	73	การเปลี่ยนหน่วยวัด	79
การตั้งค่าสุขภาพและสภาวะ	73	การดูข้อมูลอุปกรณ์	79
เป้าหมายอัตโนมัติ	73	การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label....	79
การใช้การแจ้งเตือนให้ขยับ	73	ข้อมูลอุปกรณ์.....	79
นาฬิกาความเข้มข้น	73	เกี่ยวกับจอแสดงผล AMOLED.....	79
การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น	73	การซาร์จนาฬิกา	79
การติดตามการนอนหลับ.....	73	ข้อมูลจำเพาะ.....	79
การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ.....	73	ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่.....	80
การนำทาง	74	การดูแลอุปกรณ์	80
การดูและการแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ	74	การทำความสะอาดนาฬิกา	81
การบันทึกตำแหน่ง Dual Grid	74	การเปลี่ยนสายนาฬิกา QuickFit.....	81
การตั้งค่าจุดอ้างอิง.....	74	สายนาฬิกาดำน้ำแบบยาวพิเศษ	81
การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง	74	การปรับสายนาฬิกาโลหะ.....	81
การนำทางไปยังจุดสนใจ	74	การจัดการข้อมูล.....	81
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้.....	74	การลบไฟล์.....	81
การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม	75	การแก้ไขปัญหา.....	81
การดูทิศทางเส้นทาง	75	การอัปเดตผลิตภัณฑ์.....	81
การนำทางด้วย Sight 'N Go.....	75	การหาข้อมูลเพิ่มเติม	81
การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง		อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา	81
Man Overboard	75	โทรศัพท์ของฉันใช้งานร่วมกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?	82
การหยุดการนำทาง	75	โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา.....	82
คอร์ส	75	ฉันสามารถใช้เซ็นเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉัน	
การสร้างและการติดตามคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ.....	75	ได้หรือไม่?	82
การสร้างคอร์สแบบไปกลับ	75	หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา	82
การสร้างคอร์สที่กำหนดเองบน Garmin Connect	76	เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ	82
การส่งคอร์สที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ	76	การรีเซ็ตทอปอุปกรณ์ของคุณ	82
การดูหรือแก้ไขรายละเอียดคอร์ส.....	76	การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด.....	82
การแสดงจุด Waypoint	76	การดำน้ำ	83
การตั้งค่าการนำทาง	76	การรีเซ็ต Tissue Load ของคุณ	83
การปรับแต่งหน้าจอข้อมูลการนำทาง.....	76	การรีเซ็ตความดันพื้นผิว.....	83
การตั้งค่า Heading Bug.....	76	ข้อแนะนำในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้ได้นาน	
การตั้งค่าการเตือนการนำทาง	76	สูงสุด.....	83
การตั้งค่าการจัดการพลังงาน	77	การรับสัญญาณดาวเทียม.....	83
การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่	77	การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS	83
การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน	77	การอ่านอุณหภูมิกิจกรรมไม่แม่นยำ	83
การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน	77	การติดตามกิจกรรม	83
การกู้คืนโหมดพลังงาน	77	การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง	83
การตั้งค่าระบบ.....	77	การนับก้าวบนนาฬิกาของฉันและบนบัญชี Garmin Connect	
		ของฉันไม่ตรงกัน	84

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง	84
ภาคผนวก	84
ช่องข้อมูล	84
มาตรวัดสี่และข้อมูล Running Dynamics	92
ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	92
ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio	92
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.	93
การแบ่งระดับ FTP	93
การจัดระดับคะแนนความอดทน.....	93
ขนาดล้อและเส้นรอบวง.....	94
ค่านิยามของสัญลักษณ์.....	94

บทนำ

⚠ คำเตือน

ดูคำแนะนำ ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญไว้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ของคุณเสมอก่อนที่จะเริ่มหรือปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

เริ่มต้นใช้งาน

หากใช้นาฬิกาเป็นครั้งแรก ควรทำขั้นตอนเหล่านี้เพื่อตั้งค่าและดูคุณสมบัติพื้นฐาน

- 1 กด **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา (*ภาพรวมของอุปกรณ์, หน้า 1*)
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์
ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้น คุณสามารถจับคู่โทรศัพท์ของคุณกับนาฬิกาของคุณเพื่อรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ซึ่งค้กิจกรรมของคุณและอื่น ๆ อีกมาก (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66*) หากคุณกำลังอัปเดตจากนาฬิกาที่ใช้งานร่วมกันได้ คุณสามารถย้ายการตั้งค่านาฬิกา คอร์สที่บันทึกไว้และอื่น ๆ เมื่อคุณจับคู่นาฬิกา Descent ใหม่ของคุณกับโทรศัพท์
- 3 ชาร์จนาฬิกาจนเสร็จสมบูรณ์ (*การชาร์จนาฬิกา, หน้า 79*)
- 4 เริ่มต้นกิจกรรม (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 17*)

ภาพรวมของอุปกรณ์



① หน้าจอแบบสัมผัส

หมายเหตุ: หน้าจอสัมผัสไม่สามารถใช้งานได้ระหว่างกิจกรรมว่ายน้ำและกิจกรรมดำน้ำ

- แตะเพื่อเลือกตัวเลือกในเมนู
- กดค้างข้อมูลหน้าปัดนาฬิกา เพื่อเปิดภาพรวมหรือคุณสมบัติ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่ให้ใช้สำหรับทุกบนหน้าปัดนาฬิกา

- เลื่อนขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูรูปและเมนู
- ปิดขวาเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- ใช้ฝ่ามือบังหน้าจอนาฬิกา เพื่อกลับสู่หน้าปัดนาฬิกา และลดความสว่างหน้าจอ

② LIGHT

- กดเพื่อเปิดอุปกรณ์
- กดเพื่อส่องสว่างหน้าจอ

- กดอย่างรวดเร็วสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉาย
- กดค้างเพื่อดูเมนูการควบคุม

③ UP · MENU

- กดเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูเมนู

④ DOWN

- กดเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูการควบคุมเพลงจากหน้าจอใด ๆ

⑤ START · STOP

- กดเพื่อเลือกตัวเลือกในเมนู
- กดเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุดกิจกรรม

⑥ BACK · LAP

- กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- กดเพื่อบันทึกรอบ การพัก หรือการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ต
- กดค้างเพื่อดูรายการแอปที่ใช้งานล่าสุดของคุณจากหน้าจอใด ๆ

การเปิดปิดการใช้งานหน้าจอสัมผัส

- กดค้าง **DOWN** และ **START**
- กดค้าง **LIGHT** และเลือก
- กดค้าง **MENU** เลือก ระบบ > สัมผัส และเลือกตัวเลือก

การใช้นาฬิกา

- กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม (*การควบคุม, หน้า 51*)
เมนูการควบคุมให้การเข้าถึงฟังก์ชันที่ถูกใช้บ่อยอย่างรวดเร็ว เช่น การเปิด Garmin Pay wallet การเปิดโหมดห้ามรบกวน บันทึกตำแหน่งที่ตั้ง และการปิดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวม (*ภาพรวม, หน้า 40*)
- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START** เพื่อเริ่มต้นกิจกรรมหรือเปิดแอป (*กิจกรรมและแอป, หน้า 16*)
- กดค้าง **MENU** เพื่อปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 40*) ปรับการตั้งค่า (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 77*) และจับคู่เซนเซอร์ไร้สาย (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*) และอื่น ๆ

การลบข้อมูลผู้ใช้ด้วยคุณสมบัตินี้ Kill Switch

คุณสมบัตินี้ Kill Switch จะลบข้อมูลที่ใช้บันทึกไว้ทั้งหมดและรีเซ็ตการตั้งค่าทั้งหมดบนอุปกรณ์ไปเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้อย่างรวดเร็ว

- 1 ปรับแต่งปุ่มหรือผสมปุ่มสำหรับคุณสมบัตินี้ **Kill Switch** (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า 79*)

- 2 กดปุ่มหรือการผสมปุ่มค้างที่คุณปรับแต่งไว้เพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัตินี้ **Kill Switch**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกดปุ่มใดก็ได้เพื่อยกเลิกคุณสมบัตินี้ Kill Switch ขณะทำการนับถอยหลัง 10 วินาที หลังจาก 10 วินาที นาฬิกาจะลบข้อมูลที่ป้อนโดยผู้ใช้ทั้งหมด

การดำน้ำ

คำเตือนในการดำน้ำ

⚠ คำเตือน

- คุณสมบัตินี้การดำน้ำของอุปกรณ์นี้ใช้สำหรับนักดำน้ำที่

ผ่านการรับรองแล้วเท่านั้น อุปกรณ์นี้ไม่ควรถูกใช้เป็น คอมพิวเตอร์สำหรับดำน้ำเพียงอย่างเดียว ความล้มเหลว ในการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการดำน้ำที่เหมาะสมลงใน อุปกรณ์สามารถนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณเข้าใจการใช้งาน การแสดงผล และข้อจำกัดของอุปกรณ์ของคุณอย่างเต็มที่ หากคุณมีข้อสงสัยเกี่ยวกับคู่มือฉบับนี้หรืออุปกรณ์ ควรแก้ไขข้อขัดข้องหรือข้อสงสัยใด ๆ ก่อนการดำน้ำกับอุปกรณ์นี้เสมอ โปรดจำไว้ว่าคุณต้องรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของคุณเองเสมอ
- มีความเสี่ยงของโรคน้ำหนึบ (DCI) อยู่เสมอสำหรับ โปรไฟล์การดำน้ำใด ๆ แม้ว่าคุณได้ทำตามแผนการดำน้ำที่ถูกจัดเตรียมโดยตารางการดำน้ำหรืออุปกรณ์การดำน้ำ ไม่มีขั้นตอน อุปกรณ์ดำน้ำ หรือตารางการดำน้ำที่จะลดความเป็นไปได้ของ DCI หรือภาวะออกซิเจนเป็นพิษ ลักษณะทางสรีรวิทยาของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกันไปในแต่ละวัน อุปกรณ์นี้ไม่สามารถใช้เป็นเหตุสำหรับความแตกต่างเหล่านี้ได้ คุณควรอย่างยิ่งที่ยังคงอยู่ภายในขีดจำกัดที่ให้โดยอุปกรณ์นี้เพื่อลดความเสี่ยงของ DCI คุณควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับสุขภาพของคุณก่อนการดำน้ำ
- คอมพิวเตอร์ดำน้ำสามารถคำนวณอัตราการใช้ก๊าซอากาศที่ผิวหน้า (SAC) และเวลาที่อากาศเหลืออยู่ (ATR) การคำนวณเหล่านี้เป็นการประมาณค่าและไม่ควรใช้เป็นแหล่งข้อมูลเพียงแหล่งเดียว
- ใช้เครื่องมือสำรองข้อมูลเสมอ รวมไปถึงมาตรวัดความลึก มาตรวัดความดันใต้น้ำ และเครื่องจับเวลาหรือนาฬิกา คุณควรสามารถเข้าถึงตารางการลดความกดดันเมื่อกำลังดำน้ำพร้อมกับอุปกรณ์นี้
- ทำการตรวจสอบความปลอดภัยก่อนดำน้ำ เช่น การตรวจสอบฟังก์ชันและการตั้งค่าต่าง ๆ ที่เหมาะสมของอุปกรณ์ ฟังก์ชันการแสดงผล ระดับแบตเตอรี่ และความดันถัง และการตรวจสอบฟองเพื่อตรวจสอบการรั่วไหลของท่อ
- หากค่าเตือนแรงดันถังหรือค่าเตือนแบตเตอรี่ปรากฏขึ้นบนคอมพิวเตอร์ดำน้ำให้ยุติการดำน้ำทันทีและกลับสู่พื้นผิวอย่างปลอดภัย การไม่ใส่ใจกับสัญญาณเตือนอาจทำให้บาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต
- อุปกรณ์นี้ไม่ควรใช้ร่วมกันระหว่างผู้ใช้หลายคนสำหรับวัตถุประสงค์ในการดำน้ำ โปรไฟล์นักดำน้ำเป็นการเจาะจงผู้ใช้และการใช้โปรไฟล์ของนักดำน้ำคนอื่นอาจส่งผลให้เกิดข้อมูลที่นำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
- สำหรับเหตุผลด้านความปลอดภัย คุณไม่ควรดำน้ำตามลำพัง ควรดำน้ำกับเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรมไว้ คุณยังควรอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ อีกระยะหนึ่งหลังจากการดำน้ำ เพราะว่าการเริ่มมีอาการที่อาจเกิดขึ้นของโรคน้ำหนึบ (DCI) อาจถูกประวิงหรือถูกกระตุ้นโดยกิจกรรมต่าง ๆ บนผิวน้ำ
- อุปกรณ์นี้ไม่มีจุดประสงค์สำหรับกิจกรรมการดำน้ำเชิงพาณิชย์หรือสำหรับมืออาชีพ โดยมีไว้สำหรับวัตถุประสงค์เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจเท่านั้น กิจกรรมการดำน้ำเชิงพาณิชย์หรือสำหรับมืออาชีพสามารถปล่อยให้ผู้ใช้สัมผัสกับความลึกเกินหรือภาวะที่เพิ่มความเสี่ยงต่อ DCI ได้
- อย่าดำน้ำด้วยก๊าซหากคุณไม่ได้ตรวจสอบสิ่งที่บรรจุด้วยตนเองและป้อนค่าที่ไว้วิเคราะห์ไปยังอุปกรณ์ ความล้มเหลวในการตรวจสอบสิ่งที่บรรจุในถังและป้อนค่าก๊าซที่เหมาะสมกับอุปกรณ์จะส่งผลให้ข้อมูลการวางแผนดำน้ำไม่ถูกต้องและอาจส่งผลให้ได้รับการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

- การดำน้ำที่มีส่วนผสมของก๊าซมากกว่าหนึ่งชนิดจะทำให้เกิดความเสี่ยงมากกว่าการดำน้ำด้วยส่วนผสมของก๊าซชนิดเดียว ข้อผิดพลาดที่เกี่ยวข้องกับการใช้ก๊าซผสมหลายชนิดอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้
- เครื่องรับส่งสัญญาณไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ที่ทำความสะอาดด้วยออกซิเจน อย่าใช้เครื่องส่งสัญญาณกับสิ่งใดก็ตามที่มีออกซิเจนมากกว่า 40%
- มั่นใจอยู่เสมอว่าได้ลอยตัวขึ้นมาอย่างปลอดภัย การลอยตัวขึ้นอย่างรวดเร็วเพิ่มความเสี่ยงของ DCI
- การปิดใช้งานคุณสมบัติ deco lockout บนอุปกรณ์อาจส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงของ DCI ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บส่วนบุคคลหรือเสียชีวิตได้ ปิดการใช้งานคุณสมบัตินี้โดยคุณต้องยอมรับความเสี่ยงเอง
- การละเมิดการพักน้ำเนื่องจากการดำน้ำนานเกินขีดจำกัดของการดำน้ำแบบไม่ต้องพักที่จำเป็นต้องมีอาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้ อย่าลอยตัวขึ้นไปเหนือความลึกของการหยุดพักเพื่อการลดความกดดันที่แสดงไว้
- ควรทำการพักน้ำเพื่อความปลอดภัยระหว่าง 3 ถึง 5 เมตร (9.8 ถึง 16.4 ฟุต) เป็นเวลา 3 นาทีเสมอ แม้ว่าไม่ต้องการพักน้ำเนื่องจากการดำน้ำนานเกินขีดจำกัดของการดำน้ำแบบไม่ต้องพักก็ตาม

โหมดการดำน้ำ

อุปกรณ์ Descent รองรับโหมดการดำน้ำ แต่ละโหมดการดำน้ำมีสี่ระยะ: ตรวจสอบก่อนการดำน้ำ การแสดงผลผิวน้ำ ในการดำน้ำ และหลังการดำน้ำ ในระหว่างการตรวจสอบก่อนดำน้ำ คุณสามารถยืนยันการตั้งค่าการดำน้ำก่อนเริ่มดำน้ำ (*การตั้งค่าการดำน้ำ, หน้า 3*) เฟสพื้นผิวแสดงหน้าจอข้อมูลสำหรับโหมดการดำน้ำ (*หน้าจอข้อมูลการดำน้ำ, หน้า 7*) ขั้นตอนการดำน้ำจะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการดำน้ำที่กำลังดำเนินการ และคุณลักษณะอื่นๆ ของนาฬิกา เช่น GPS ถูกปิดใช้งาน (*เริ่มต้นดำน้ำ, หน้า 8*) ระหว่างการตรวจสอบหลังการดำน้ำ คุณสามารถดูสรุปของการดำน้ำที่เสร็จสมบูรณ์ได้ (*การดูภาพรวมบันทึกการดำน้ำ, หน้า 11*)

Single-Gas: โหมดนี้ช่วยให้คุณดำน้ำด้วยส่วนผสมของก๊าซเดียว คุณสามารถตั้งค่าก๊าซเพิ่มเติมได้ถึง 11 ชนิดเป็นก๊าซสำรอง

Multi-Gas: โหมดนี้ช่วยให้คุณสามารถกำหนดค่าการผสมแก๊สหลายชนิดและเปลี่ยนแก๊สในระหว่างการดำน้ำของคุณ คุณสามารถตั้งค่าปริมาณออกซิเจนได้ตั้งแต่ 5–100% โหมดนี้รองรับแก๊สหนึ่งถัง และแก๊สเพิ่มเติมสูงถึง 11 ชนิด ซึ่งเป็นแก๊สสำหรับการลดความกดอากาศหรือแก๊สสำรอง

หมายเหตุ: ก๊าซสำรองไม่ถูกใช้ในขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกด (no-decompression limit หรือ NDL) และการคำนวณการลดความกดดันของ time to surface (TTS) จนกว่าคุณเปิดใช้งานระหว่างการดำน้ำ

CCR: โหมดนี้สำหรับการดำน้ำแบบนำอากาศหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่วงจรปิด (Closed-Circuit Rebreather : CCR) ช่วยให้คุณสามารถกำหนดค่าเซ็ทพ้อยท์ความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) แก๊สเฉื่อยในวงจรปิด (CC) และแก๊สลดความกดอากาศหรือแก๊สสำรองในวงจรเปิด (OC)

Gauge: ช่วยให้คุณดำน้ำด้วยคุณสมบัติ bottom timer ขึ้นพื้นฐาน

หมายเหตุ: หลังการดำน้ำในโหมด gauge อุปกรณ์

สามารถถูกใช้งานในโหมด gauge หรือ apnea เป็นเวลา 24 ชั่วโมงเท่านั้น

Apnea: โหมดนี้ช่วยให้คุณสามารถดำน้ำตัวเปล่าพร้อมข้อมูลการดำน้ำแบบกลั่นหายใจโดยเฉพาะ โหมดนี้มีอัตราการรีเฟรชข้อมูลที่สูงขึ้น

Apnea Hunt: คล้ายคลึงกับโหมดการดำน้ำแบบ Apnea แต่ถูกปรับแต่งโดยเฉพาะสำหรับผู้ตกปลาด้วยฉมวก โทนเสียงเริ่มและหยุดถูกปิดการใช้งาน

การใช้โหมดดำน้ำในสระ

เมื่ออุปกรณ์อยู่ในโหมดดำน้ำในสระ คุณสมบัติ tissue load และ decompression lockout ทำงานได้ตามปกติ แต่การดำน้ำต่าง ๆ ไม่ถูกบันทึกไว้ในบันทึกการดำน้ำ

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก 

โหมดดำน้ำในสระปิดโดยอัตโนมัติตอนเที่ยงคืน

การตั้งค่าการดำน้ำ

คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าการดำน้ำโดยขึ้นกับความต้องการของคุณได้ ไม่ใช่ว่าการตั้งค่าทั้งหมดสามารถใช้ได้สำหรับทุกโหมดการดำน้ำ คุณยังสามารถแก้ไขการตั้งค่าก่อนคุณเริ่มดำน้ำได้อีกด้วย

กดค้าง **MENU** และเลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ**

Gases: ตั้งค่าการผสมแก๊สที่ใช้ในโหมดดำน้ำด้วยแก๊ส (*การตั้งค่าแก๊สสำหรับการหายใจของคุณ, หน้า 3*) คุณสามารถมีแก๊สได้สูงถึงสิบสองชนิดสำหรับโหมดดำน้ำแต่ละโหมด

เครือข่ายดำน้ำ & Air Integration: ให้คุณจับคู่อุปกรณ์ Descent และกำหนดค่าหน้าจอข้อมูล (*Air Integration, หน้า 5*)

Conservatism: กำหนดระดับของ conservatism สำหรับการคำนวณการลดความกดดัน conservatism ที่สูงขึ้นให้เวลาล่างสุดที่สั้นลงและเวลาขึ้นที่นานขึ้น ตัวเลือกกำหนดเองช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าปัจจัยความลาดชันแบบกำหนดเองได้

หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ทำความเข้าใจปัจจัยความลาดชันก่อนการเข้าสู่ระดับของ conservatism แบบกำหนดเอง

ประเภทน้ำ: ช่วยให้คุณเลือกประเภทของน้ำได้

PO2: กำหนดค่าเกณฑ์ความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) เป็นแห่ง สำหรับความรู้สึกในการทำงานสูงสุด (MOD) การลดความดันบรรยากาศ ค่าเตือน และการแจ้งเตือนวิกฤติ (*การตั้งค่าเกณฑ์ PO2, หน้า 4*)

การแจ้งเตือนการดำน้ำลึก: ให้คุณตั้งค่าการแจ้งเตือนการดำน้ำ (*การแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเอง, หน้า 4*)

การแจ้งเตือนการกลั่นหายใจ: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนสำหรับการดำน้ำแบบกลั่นหายใจ (*การแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเอง, หน้า 4*)

การตั้งค่าหน้าจอบ่งแสดงผล: ให้คุณสามารถเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดตัวเลขขนาดใหญ่และปรับแต่งหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละโหมดการดำน้ำ (*หน้าจอบ่งผลการดำน้ำ, หน้า 7*)

Safety Stop: ช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนระยะเวลาการพักน้ำเพื่อความปลอดภัยได้

Last Deco Stop: ให้คุณกำหนดความรู้สึกของการหยุดแรงดันขั้นสุดท้าย

สิ้นสุดการล่าช้าของการดำน้ำ

ช่วยให้คุณกำหนดระยะเวลาก่อนที่อุปกรณ์จะลบและบันทึกการดำน้ำหลังจากพ้นผิวน้ำ

CCR Setpoints: ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าเซ็ทพอยท์ PO2 สูงและต่ำสำหรับการดำน้ำแบบนาอากาสมนเวียนกลับมาใช้ใหม่วงจรปิด (CCR) (*การตั้งค่าเซ็ทพอยท์ CCR, หน้า 5*)

ปุ่มลัดการดำน้ำ: ให้คุณกำหนดปุ่มลัดสำหรับใช้งานระหว่างการดำน้ำ

การตั้งค่าขั้นสูง: ให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าโหมดการดำน้ำขั้นสูง (*การตั้งค่าโหมดการดำน้ำขั้นสูง, หน้า 3*)

การตั้งค่าโหมดการดำน้ำขั้นสูง

กดค้าง **MENU** และเลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > การตั้งค่าขั้นสูง**

แตะสองครั้งเพื่อเลื่อน: ให้คุณแตะสองครั้งที่อุปกรณ์เพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลการดำน้ำ หากคุณสังเกตเห็นการเลื่อนโดยไม่ตั้งใจคุณสามารถใช้ตัวเลือกความไวเพื่อปรับการตอบสนอง

ปุ่ม UP: ให้คุณเปิดหรือปิดใช้งานปุ่ม UP ระหว่างกิจกรรมดำน้ำเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจ

ปิดเสียงระหว่างดำน้ำ: อนุญาตให้คุณปิดใช้เสียงและการสั่นทั้งหมดสำหรับการแจ้งเตือนในระหว่างการดำน้ำ

อัตราการเต้นหัวใจ: ช่วยให้คุณเปิดหรือปิดการใช้งานเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจสำหรับการดำน้ำ ตัวเลือก ข้อมูลสายที่เก็บข้อมูล ช่วยให้คุณเปิดใช้งานเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดอกได้ เช่น อุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro™ ซึ่งเก็บข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจพร้อมการดำน้ำ คุณสามารถดูข้อมูลเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดอกบนแอป Garmin Dive ของคุณหลังจากคุณเสร็จสิ้นการดำน้ำ

เข็มทิศ: ช่วยให้คุณปรับเทียบเซนเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 57*)

เวลาที่ไม่ควรบิน: ให้คุณตั้งค่าโหมดตัวนับเวลาถอยหลังเวลาที่ไม่ควรบิน (*เวลาที่ไม่ควรบิน, หน้า 5*)

ดาวเทียม: ตั้งค่าตัวเลือกระบบดาวเทียมเพื่อใช้สำหรับสถานที่เข้าและออกจากการดำน้ำในแต่ละโหมดการดำน้ำ (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 34*)

หน่วย: ตั้งค่าหน่วยการวัดของระยะทาง ความลึก และแรงดันสำหรับการดำน้ำ

Deco Lockout: ช่วยให้คุณสามารถปิดใช้งานคุณสมบัติการล็อกการลดความกดดัน คุณสมบัตินี้ป้องกันการดำน้ำแบบ single-gas และ multi-gas และ CCR นาน 24 ชั่วโมง หากคุณละเมิดเพดานการลดความกดดันนานกว่าสามนาที

หมายเหตุ: คุณยังคงสามารถปิดใช้งานคุณสมบัติการล็อกการลดความกดดันหลังจากฝ่าฝืนเพดานการลดความกดดันได้

การตั้งค่าแก๊สสำหรับการหายใจของคุณ

คุณสามารถป้อนแก๊สได้มากถึงสิบสองชนิดสำหรับโหมดดำน้ำแต่ละโหมด การคำนวณการลดความดันบรรยากาศรวมถึงแก๊สสำหรับการลดความดันบรรยากาศของคุณ แต่ไม่รวมแก๊สสำรองของคุณ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > แก๊ส**
- 3 เลือกโหมดดำน้ำ

4 เลือกแก๊สลำดับแรกในรายการ

สำหรับโหมดการดำน้ำแบบแก๊สชนิดเดียวหรือแก๊สหลายชนิด แก๊สที่เลือกนี้คือแก๊สพื้นน้ำ สำหรับการดำน้ำแบบนำอากาศหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่วงจรปิด (CCR) แก๊สนี้คือแก๊สเจ็จจาง

5 เลือก ออกซิเจน และป้อนเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนของแก๊สผสม

6 เลือก ซีเลียม และป้อนเปอร์เซ็นต์ซีเลียมของแก๊สผสม อุปกรณ์จะคำนวณเปอร์เซ็นต์ที่เหลือเป็นปริมาณไนโตรเจน

7 กด **BACK**

8 เลือกตัวเลือก:

หมายเหตุ: บางตัวเลือกไม่สามารถใช้งานได้กับโหมดดำน้ำทั้งหมด

- เลือก **เพิ่มแก๊สสำรอง** และป้อนเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนและซีเลียมสำหรับแก๊สสำรองของคุณ
- เลือก **เพิ่มใหม่** ป้อนเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนและซีเลียมและเลือก **โหมด** เพื่อตั้งค่าการใช้งานที่ต้องการสำหรับก๊าซ เช่น การลดความดันบรรยากาศหรือสำรอง

หมายเหตุ: สำหรับโหมดการดำน้ำแบบใช้แก๊สหลายชนิด คุณสามารถเลือก **ตั้งเป็นแก๊สสำหรับเคลื่อนที่** เพื่อตั้งค่าแก๊สสำหรับการลดความดันบรรยากาศเป็นแก๊สที่คุณต้องการสำหรับการดำน้ำลงไป

การแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเอง

คุณสามารถตั้งค่าการแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเองได้เพื่อช่วยให้คุณฝึกไปยังเป้าหมายเฉพาะหรือเพื่อเพิ่มการรับรู้สภาพแวดล้อมรอบตัวคุณ

ชื่อการเตือน	โหมดดำน้ำ	รายละเอียด
ความลึก	Single-gas, multi-gas, CCR, gauge, apnea, หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อคุณถึงความลึกที่เลือกไว้
ความเร็วสูง	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อความเร็วแนวตั้งของคุณเกินกว่าความเร็วที่เลือกไว้
ความเร็วต่ำ	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อความเร็วแนวตั้งของคุณตกลงต่ำกว่าความเร็วที่เลือกไว้
การลอยตัวที่เป็นกลาง	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อคุณถึงความลึกที่เลือกไว้
ตัวจับเวลาพื้นผิว	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อล่วงเลยช่วงเวลาที่คุณเลือกไว้
ความลึกเป้าหมาย	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อคุณถึงความลึกที่เลือกไว้
เวลา	Single-gas, multi-gas, CCR, gauge, apnea, หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อล่วงเลยช่วงเวลาที่คุณเลือกไว้

ชื่อการเตือน	โหมดดำน้ำ	รายละเอียด
เครื่องวัดความแปรปรวน	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดในทุกครั้งที่คุณถึงช่วงความลึกที่เลือกไว้
เริ่มต้น	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อคุณเริ่มดำน้ำ
หยุด	apnea หรือ apnea hunt	การแจ้งเตือนเกิดเมื่อคุณหยุดดำน้ำ

การตั้งค่าการแจ้งเตือนการดำน้ำแบบปรับแต่งเอง

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ**

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **การแจ้งเตือนดำน้ำลึก**
- เลือก **การแจ้งเตือน apnea**

4 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **เพิ่มการเตือน** เพื่อเพิ่มการแจ้งเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
- เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว

5 หากจำเป็น เปิดใช้งานการแจ้งเตือน

6 เลือกตัวเลือก:

หมายเหตุ: ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทการแจ้งเตือน

- เลือก **ความลึก** เพื่อระบุความลึกที่ควรทริกเกอร์การแจ้งเตือน
- เลือก **เวลา** เพื่อระบุช่วงเวลาที่คุณควรทริกเกอร์การแจ้งเตือน
- เลือก **ความเร็ว** เพื่อระบุเกณฑ์ความเร็วแนวตั้งที่คุณควรทริกเกอร์การแจ้งเตือน

หมายเหตุ: คุณสามารถตั้งค่าการแจ้งเตือนให้ทริกเกอร์เมื่อความเร็วแนวตั้งของคุณเกินหรือตกลงต่ำกว่าความเร็วที่เลือกไว้

- เลือก **ช่วง** เพื่อระบุว่าการแจ้งเตือนควรทริกเกอร์ครั้งเดียวหรือซ้ำ ๆ ตามช่วง
- เลือก **ทิศทาง** เพื่อระบุว่าคุณควรเปิดใช้งานการแจ้งเตือนสำหรับการขึ้นน้ำหรือลงน้ำหรือทั้งคู่
- เลือก **ประเภทการดำน้ำ** เพื่อระบุโหมดการดำน้ำที่คุณควรอนุญาตให้ทริกเกอร์การแจ้งเตือน
- เลือก **เสียงและการสั่น** เพื่อตั้งเสียงแจ้งเตือน การสั่นหรือปิดทั้งคู่
- เลือก **Pop-up** เพื่อเปิดใช้งานการเตือนแบบ pop-up สำหรับการแจ้งเตือน
- เลือก **ดูการแจ้งเตือนล่วงหน้า** เพื่อดูว่าการแจ้งเตือนปรากฏและมีเสียงอย่างไรในระหว่างการดำน้ำ

การตั้งค่าเกณฑ์ PO2

คุณสามารถตั้งค่าเกณฑ์ข้อความการแจ้งเตือนความดันบางส่วนของการลดความกดดันของออกซิเจน (PO2) ในแถบ

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > PO2**

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือก MOD/Deco PO2 เพื่อตั้งความลึกในการทำงานสูงสุด (MOD) และค่าเกณฑ์การลดความดัน (PO2) สำหรับก๊าซด้านล่างของคุณก่อนที่คุณจะเริ่มดำขึ้นและเปลี่ยนไปใช้ก๊าซสำหรับการลดความดันบรรยากาศที่มีเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนสูงสุด

หมายเหตุ: นาฬิกาจะไม่เปลี่ยนก๊าซให้คุณโดยอัตโนมัติ คุณต้องเลือกเพื่อเปลี่ยนก๊าซเอง

- เลือก **PO2 Warning** เพื่อตั้งค่าเกณฑ์สำหรับระดับความเข้มข้นของออกซิเจนสูงสุดที่คุณไปถึงได้สะดวกสบาย
- เลือก **PO2 Critical** เพื่อตั้งค่าเกณฑ์สำหรับระดับความเข้มข้นของออกซิเจนสูงสุดที่คุณควรไปถึง

4 ป้อนค่า

หากคุณถึงค่าเกณฑ์วิกฤติ PO2 ในระหว่างการดำน้ำ นาฬิกาจะแสดงข้อความแจ้งเตือน (*การแจ้งเตือนการดำน้ำ, หน้า 12*)

การตั้งค่าเซ็ทพ้อยท์ CCR

คุณสามารถตั้งค่าเซ็ทพ้อยท์ความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) สูงและต่ำสำหรับการดำน้ำแบบนำอากาศหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่วงจรปิด (CCR) ได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก ตั้งค่าการดำน้ำ > เซ็ทพ้อยท์ CCR

3 เลือกตัวเลือก:

- เมื่อต้องการกำหนดค่าเซ็ทพ้อยท์ PO2 ล่าง ให้เลือก **Low Setpoint**
- เมื่อต้องการกำหนดค่าเซ็ทพ้อยท์ PO2 บน ให้เลือก **High Setpoint**

4 เลือก โหมด

5 เลือกตัวเลือก:

- เมื่อต้องการเปลี่ยนเซ็ทพ้อยท์โดยอัตโนมัติตามความลึกปัจจุบันของคุณ ให้เลือก **Auto**
หมายเหตุ: ตัวอย่างเช่นหากคุณลงมาตามความลึกที่ตั้งไว้สูงหรือขึ้นไปผ่านความลึกที่ตั้งไว้ต่ำเกณฑ์ PO2 จะเปลี่ยนเป็นค่าที่ตั้งไว้สูงหรือต่ำตามลำดับ ความลึกที่ตั้งไว้อัตโนมัติต้องห่างกันอย่างน้อย 6.1 ม. (20 ฟุต)
- เมื่อต้องการเปลี่ยนเซ็ทพ้อยท์ด้วยตนเองระหว่างการดำน้ำ ให้เลือก **Manual**

หมายเหตุ: หากคุณเปลี่ยนเซ็ทพ้อยท์ด้วยตนเองภายใน 1.8 ม. (6 ฟุต) ของความลึกที่สับเปลี่ยนอัตโนมัติ การสับเปลี่ยนเซ็ทพ้อยท์อัตโนมัติก็ถูกปิดใช้งานจนกระทั่งคุณอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าความลึกที่สับเปลี่ยนอัตโนมัติมากกว่า 1.8 ม. (6 ฟุต) ซึ่งป้องกันการสับเปลี่ยนเซ็ทพ้อยท์โดยไม่ได้ตั้งใจ

6 เลือก PO2 และป้อนค่า

7 หากจำเป็น เลือก ความลึก และป้อนค่าความลึกสำหรับการเปลี่ยนแปลงเซ็ทพ้อยท์อัตโนมัติ

เวลาที่ไมควรมิน

หลังจากการดำน้ำ คุณอาจต้องรอหลายชั่วโมงก่อนที่จะบินบนเครื่องบินได้อย่างปลอดภัย เพื่อระยะเวลาที่ไมควรมินที่เหลืออยู่ของคุณ ✈️ จะปรากฏบนหน้าปัดเริ่มต้น พร้อมกับเวลาห้ามบินโดยประมาณเป็นชั่วโมง (*หน้าปัดนาฬิกาเริ่มต้น, หน้า 40*) คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับช่วงเวลาของพื้นผิวได้ (*การดูภาพรวม Surface Interval, หน้า 10*)

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเพิ่มตัวบ่งชี้เวลาที่ไมควรมินไปยังหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองได้ (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 40*)

กดค้าง **MENU** และเลือก การตั้งค่าการดำน้ำ > การตั้งค่าขั้นสูง > เวลาห้ามบิน

โหมดเวลาห้ามบิน	ประเภทการดำน้ำ	เวลาที่ไมควรมิน
มาตรฐานหรือ 24 ชั่วโมง	ระยะเวลาการดำน้ำที่ 3 นาทีหรือน้อยกว่าหรือความลึกที่ 5 ม. (15 ฟุต) หรือน้อยกว่า	0 ชั่วโมง
มาตรฐาน	การดำน้ำแบบไม่มีการลดแรงกดมากกว่า 48 ชั่วโมงตั้งแต่การดำน้ำครั้งก่อน	12 ชั่วโมง
มาตรฐาน	การดำน้ำแบบไม่มีการลดแรงกดหลายครั้งภายใน 48 ชั่วโมง	18 ชั่วโมง
มาตรฐาน	การดำน้ำที่มีการหยุดเพื่อการลดความกดอากาศอย่างสมบูรณ์	24 ชั่วโมง
24 ชั่วโมง	การดำน้ำแบบไม่มีเกจที่ไม่ฝ้าผืนแผนการลดแรงกด	24 ชั่วโมง
มาตรฐานหรือ 24 ชั่วโมง	การดำน้ำแบบมีเกจหรือการดำน้ำที่ฝ้าผืนแผนการลดแรงกด	48 ชั่วโมง

Air Integration

นาฬิกา Descent Mk3i สามารถใช้กับเครื่องรับส่งสัญญาณ Descent ที่จับคู่เพื่อติดตามความดันของถัง ความลึก เวลาที่เหลือของอากาศโดยประมาณ และปริมาณการใช้ก๊าซโดยประมาณ นอกจากนี้คุณยังสามารถดูความดันของถัง และสถานะแบตเตอรี่ของนักดำน้ำอื่น ๆ ในกลุ่มได้ถึงสี่คน สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเครื่องรับส่งสัญญาณ Descent ดูคู่มือผู้ผลิตของอุปกรณ์ของคุณ

การปลุกเครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำ

เมื่อแกะกล่อง เครื่องรับส่งสัญญาณจะอยู่ในโหมดพลังงานต่ำ คุณต้องทำการปลุกเครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำเพื่อทำการจับคู่และเชื่อมต่อ

เลือกตัวเลือก:

- ติดตั้งเครื่องรับส่งสัญญาณบนหัวปรับแรงดันถัง First-stage และค่อย ๆ เปิดวาล์วถังเพื่อเพิ่มแรงดันหัวปรับแรงดันถัง **หมายเหตุ:** ตัวเลือกนี้ไม่สามารถใช้ได้สำหรับการจับคู่ Bluetooth® เทคโนโลยี Bluetooth จะปิดการใช้งานเมื่อเครื่องรับส่งสัญญาณถูกเพิ่มแรงดัน
- บิดฝาครอบแบตเตอรี่ทวนเข็มนาฬิกา 270 องศา รอ 30 วินาที จากนั้นบิดจนฝาครอบแบตเตอรี่ตามเข็มนาฬิกาจนกว่าจะแน่น

เครื่องรับส่งสัญญาณจะส่งเสียงเมื่อตื่นจากโหมดพลังงานต่ำและพร้อมสำหรับเชื่อมต่อไปยังนาฬิกา Descent ของคุณ (*การจับคู่เครื่องรับส่งสัญญาณด้วยนาฬิกา Descent, หน้า 5*) หรือโทรศัพท์

การจับคู่เครื่องรับส่งสัญญาณด้วยนาฬิกา Descent

ก่อนที่คุณจะใช้เครื่องรับส่งสัญญาณเป็นครั้งแรก คุณต้องจับคู่นาฬิกาดำน้ำ Descent ที่รองรับโดยใช้เทคโนโลยี ANT®

- ปลุกเครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำ (*การปลุกเครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำ, หน้า 5*)
- บนนาฬิกา Descent ของคุณ ให้กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก ตั้งค่าการดำน้ำ > **Air Integration** > เครื่องรับส่งสัญญาณ > เพิ่มใหม่

นาฬิกาเริ่มค้นหาและแสดงรายการเครื่องรับส่งสัญญาณที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง

- จากรายการเครื่องรับส่งสัญญาณ ให้เลือก ID เครื่องรับส่งสัญญาณที่คุณต้องการจับคู่

ID ของเครื่องรับส่งสัญญาณพิมพ์อยู่บนฝาครอบปิด เมื่อกระบวนการจับคู่เสร็จสิ้น เครื่องรับส่งสัญญาณเริ่มส่งข้อมูล และพร้อมที่จะใช้ในการดำน้ำ ครั้งต่อไปที่เปิดเครื่องรับส่งสัญญาณและนาฬิกาและอยู่ในระยะการเชื่อมต่อไร้สายใช้งานได้ เครื่องจะเชื่อมต่อโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มการดำน้ำ หากคุณดำน้ำเป็นกลุ่ม คุณสามารถจับคู่เครื่องรับส่งสัญญาณ Descent กับนาฬิกาได้สูงสุด 8 เครื่อง

การตั้งค่าเครื่องรับส่งสัญญาณ

คุณสามารถกำหนดการตั้งค่าเองสำหรับเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่อยู่ก่อนการดำน้ำ

บนนาฬิกา Descent ที่จับคู่ ให้กด **MENU** ค้างไว้แล้ว เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > Air Integration > เครื่องส่งสัญญาณ** และเลือกเครื่องรับส่งสัญญาณ

สถานะ: เปิดใช้งานการเชื่อมต่อกับเครื่องรับส่งสัญญาณ และแสดงสถานะการเชื่อมต่อปัจจุบัน

ตำแหน่งการวาง: ตั้งค่าตำแหน่งเครื่องรับส่งสัญญาณไม่ว่าจะเป็นที่ตั้งของคุณหรือที่นักดำน้ำคนอื่น ๆ

ชื่อถึงสาธารณะ: ช่วยให้คนอื่นเชื่อมโยงชื่อกับเครื่องรับส่งสัญญาณของคุณ ซึ่งจะสามารถมองเห็นได้ในกลุ่มดำน้ำ
หมายเหตุ: หากคุณปรับแต่งชื่อนี้ ตัวเลือกอื่นจะปรากฏในรายการเพื่อล้างชื่อ

ชื่อเล่น: ช่วยให้คนอื่นเชื่อมโยงชื่อเล่นกับเครื่องรับส่งสัญญาณของผู้ใช้คนอื่น ๆ ซึ่งจะสามารถมองเห็นได้บนหน้าจอข้อมูลการดำน้ำของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณปรับแต่งชื่อนี้ ตัวเลือกอื่นจะปรากฏในรายการเพื่อล้างชื่อ

ระบุ: เล่นโทนเสียงบนเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่ที่เลือก สิ่งนี้ช่วยให้คุณระบุเครื่องรับส่งสัญญาณโดยไม่จำเป็นต้องดู ID เครื่องรับส่งสัญญาณที่พิมพ์อยู่บนตัวเครื่องรับส่งสัญญาณ

แรงดันใช้งาน: ตั้งค่าความดันในถังว่าจะเติมเมื่อใด ค่านี้ใช้เพื่อกำหนดขอบเขตบนของมาตรวัดความดัน และเพื่อคำนวณปริมาตรหายใจต่อนาที (RMV) สำหรับถังที่ใช้หน่วย psi

แรงดันสำรอง: ตั้งค่าขีดจำกัดสำหรับแรงดันสำรองและการแจ้งเตือนแรงดันวิกฤตที่จะปรากฏบนนาฬิกา

ปริมาตร: ให้คุณป้อนปริมาตรอากาศของถัง คุณสามารถใช้ตัวเลือกรีเซ็ตปริมาตรหากคุณย้ายเครื่องรับส่งสัญญาณไปยังถังขนาดอื่น

หมายเหตุ: ค่านี้จำเป็นในการคำนวณอัตราการใช้อากาศบนผิวน้ำ (SAC) และปริมาตรหายใจต่อนาที (RMV) (*การเลือกเมตริกอัตราการใช้อากาศ, หน้า 6*)

SAC/RMV/ATR: เปิดใช้งานเครื่องรับส่งสัญญาณให้ถูกรวมอยู่ในอัตราการใช้อากาศบนผิวน้ำ (SAC), ปริมาตรหายใจต่อนาที (RMV) และค่าประมาณเวลาอากาศที่เหลือ (ATR) (*การรวมเครื่องรับส่งสัญญาณในการคำนวณการใช้อากาศ, หน้า 6*)

ตั้งค่ากำลังส่ง: ช่วยให้คุณปรับการตั้งค่ากำลังหากเครื่องรับส่งสัญญาณของคุณสูญเสียการเชื่อมต่อกับนาฬิกาที่จับคู่ไว้ได้น้ำ

เกี่ยวกับ: แสดง ID เครื่องรับส่งสัญญาณ เวอร์ชันซอฟต์แวร์ และสถานะแบตเตอรี่

ลบ: ช่วยให้คุณสามารถลบเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่ได้

การเลือกเครื่องรับส่งสัญญาณเพื่อดูในระหว่างการดำน้ำ

คุณสามารถดูเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่สองเครื่องได้อย่างรวดเร็วบนหน้าจอข้อมูลการดำน้ำหลัก คุณสามารถปรับแต่งเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่ให้ปรากฏบนหน้าจอได้ เครื่องรับส่งสัญญาณตัวแรกและตัวที่สองที่คุณจับคู่จะปรากฏขึ้นเป็นค่าเริ่มต้น (*การดูข้อมูลเครื่องรับส่งสัญญาณขณะดำน้ำ, หน้า 9*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > เครือข่ายการดำน้ำ & Air Integration > ตั้งค่านำจอ**
- 3 เลือกช่องเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกเครื่องส่งสัญญาณที่จับคู่

การเลือกเมตริกอัตราการใช้อากาศ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > เครือข่ายการดำน้ำ & Air Integration > ตั้งค่านำจอ > อัตราการใช้อากาศ**
- 3 เลือกตัวเลือก

หมายเหตุ: นาฬิกาสามารถประมาณอัตราการใช้อากาศบนผิวน้ำเชิงปริมาตร (SAC) หรือปริมาตรหายใจต่อนาที (RMV) เฉพาะในกรณีที่ป้อนปริมาตรอากาศของถังในนาฬิกา (*การตั้งค่าเครื่องรับส่งสัญญาณ, หน้า 6*) นาฬิกาสามารถประมาณอัตราการใช้อากาศบนผิวน้ำตามแรงดัน (PSAC) โดยมีหรือไม่มีปริมาตรอากาศของถัง

การรวมเครื่องรับส่งสัญญาณในการคำนวณการใช้อากาศ

ประมาณปริมาณการใช้อากาศและเวลาอากาศที่เหลือจะคำนวณโดยใช้แรงดันถังจากเครื่องรับส่งสัญญาณที่รวมอยู่ เครื่องรับส่งสัญญาณเครื่องแรกที่คุณจับคู่กับคอมพิวเตอร์ดำน้ำที่เข้ากันได้จะรวมอยู่ด้วยเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถรวมเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่เพิ่มเติมในการคำนวณปริมาณการใช้อากาศ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > เครือข่ายการดำน้ำ & Air Integration > เครื่องรับส่งสัญญาณ**
- 3 เลือกเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่ไว้
- 4 เลือกสวิตช์ **SAC / RMV / ATR** เพื่อรวมเครื่องรับส่งสัญญาณในการคำนวณปริมาณการใช้อากาศ
- 5 หากจำเป็นให้ทำซ้ำขั้นตอนที่ 2 ถึง 4 เพื่อรวมเครื่องรับส่งสัญญาณที่จับคู่เพิ่มเติมในการคำนวณปริมาณการใช้อากาศ

การอัปเดตซอฟต์แวร์เครื่องรับส่งสัญญาณโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์ได้ คุณต้องจับคู่เครื่องรับส่งสัญญาณ Descent ของคุณกับระบบ Descent Mk3i ของคุณก่อน

- 1 เลือกตัวเลือกเพื่อซิงค์นาฬิกาของคุณ:
 - ซิงค์นาฬิกาของคุณกับแอป Garmin Dive
 - เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB และซิงค์กับแอปพลิเคชัน Garmin Expressแอป Garmin Dive และแอปพลิเคชัน Garmin Express จะค้นหาการอัปเดตซอฟต์แวร์โดยอัตโนมัติ เมื่อคุณซิงค์กับแอป Garmin Dive คุณจะได้รับการแจ้งให้ทำการอัปเดตในภายหลัง เมื่อคุณซิงค์กับแอปพลิเคชัน Garmin Express การอัปเดตจะถูกนำไปใช้กับนาฬิกาของคุณทันที
- 2 ปลุกเครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำ (*การปลุก*)

เครื่องรับส่งสัญญาณจากโหมดพลังงานต่ำ, หน้า 5)

- 3 บนนาฬิกา Descent ที่จับคู่ไว้ ให้กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > เครื่องขยายการดำน้ำ & Air Integration > เครื่องส่งสัญญาณ** และเลือกเครื่องรับส่งสัญญาณของคุณ
- 4 รอเครื่องรับส่งสัญญาณทำการเชื่อมต่อกับนาฬิกาของคุณ **เชื่อมต่อแล้ว** จะปรากฏบนหน้าจอนาฬิกา
- 5 เลือก **การอัปเดตที่มีอยู่** กด **เริ่ม** และเลือก **ติดตั้งตอนนี้**
หมายเหตุ: ตัวเลือกการอัปเดตที่มีอยู่อาจใช้เวลาหลายนาทีก่อนการปรากฏขึ้นในขณะที่นาฬิกากำหนดรุ่นซอฟต์แวร์ของเครื่องรับส่งสัญญาณและสถานะแบตเตอรี่ หากสถานะแบตเตอรี่ต่ำหรือต่ำมาก คุณจะต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่ก่อนที่จะคุณสามารถติดตั้งการอัปเดตได้
- 6 วางนาฬิกาไว้ใกล้เครื่องรับส่งสัญญาณจนกว่าการอัปเดตซอฟต์แวร์จะเสร็จสมบูรณ์

หน้าจอข้อมูลการดำน้ำ

คุณสามารถกด **DOWN** หรือแตะสองครั้งที่อุปกรณ์เพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล

ในการตั้งค่ากิจกรรมคุณสามารถเรียงลำดับหน้าจอข้อมูลเริ่มต้นเพิ่มนาฬิกาจับเวลาดำน้ำและเพิ่มหน้าจอข้อมูลที่กำหนดเองได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*) คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลบนหน้าจอข้อมูลบางส่วนได้

หน้าจอข้อมูลแสดงแก๊สเดี่ยวและแก๊สรวม

หน้าจอข้อมูลหลักสำหรับโหมดการดำน้ำแบบ single-gas และ multi-gas จะแสดงข้อมูลการดำน้ำหลัก ซึ่งรวมถึงก๊าซที่ใช้หายใจและอัตราการขึ้นหรือ **DOWN** คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อเลื่อนดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ ซึ่งรวมไปถึงเวลาของวันอัตราการเต้นของหัวใจ และดูเข็มทิศการดำน้ำ (*การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ, หน้า 8*)

หมายเหตุ: โหมดการดำน้ำแบบ single-gas มีการเปิดโหมดตัวเลขขนาดใหญ่ไว้เป็นค่าเริ่มต้น (*โหมดเลขขนาดใหญ่, หน้า 8*)



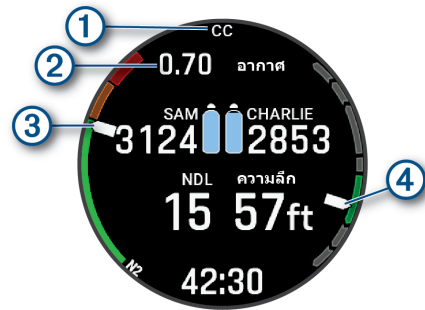
- 1 ระดับความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) ของคุณ ระดับโพลดเนื้อเยื่อจากไนโตรเจน (N2) และฮีเลียม (He) ของคุณ
- 2 ■ เขียว: โพลดเนื้อเยื่อ 0 ถึง 79%
■ เหลือง: โพลดเนื้อเยื่อ 80 ถึง 99%
■ แดง: โพลดเนื้อเยื่อ 100% หรือมากกว่า

อัตราการดำลงหรือดำขึ้นของคุณ

- เขียว: ดี การดำขึ้นน้อยกว่า 7.9 ม. (26 ฟุต) ต่อ นาที
- 3 ■ เหลือง: ค่อนข้างสูง การดำขึ้นอยู่ระหว่าง 7.9 ถึง 10.1 ม. (26 และ 33 ฟุต) ต่อ นาที
- แดง: สูงเกินไป การดำขึ้นสูงกว่า 10.1 ม. (33 ฟุต) ต่อ นาที

หน้าจอข้อมูล CCR

หน้าจอข้อมูลหลักสำหรับโหมดการดำน้ำแบบ CCR จะแสดงข้อมูลการดำน้ำหลัก ซึ่งรวมถึงก๊าซที่ใช้หายใจและอัตราการขึ้นหรือ **DOWN** คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อเลื่อนดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ ซึ่งรวมไปถึงระดับความเปียกชื้นของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) และหน่วยความเปียกชื้นของออกซิเจนปัจจุบันของคุณ (OTU) (*การดูภาพรวม Surface Interval, หน้า 10*) และดูเข็มทิศการดำน้ำ (*การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ, หน้า 8*)



- 1 ระบุว่าการดำน้ำแบบวงจรรปิด (CC) หรือวงจรรเปิด (OC) ทำงานอยู่
- 2 ระดับความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) ของคุณ ระดับโพลดเนื้อเยื่อจากไนโตรเจน (N2) และฮีเลียม (He) ของคุณ
- 3 ■ เขียว: โพลดเนื้อเยื่อ 0 ถึง 79%
■ เหลือง: โพลดเนื้อเยื่อ 80 ถึง 99%
■ แดง: โพลดเนื้อเยื่อ 100% หรือมากกว่า
- 4 อัตราการดำลงหรือดำขึ้นจากน้ำของคุณ
■ เขียว: ดี การดำขึ้นน้อยกว่า 7.9 ม. (26 ฟุต) ต่อ นาที
■ เหลือง: ค่อนข้างสูง การดำขึ้นอยู่ระหว่าง 7.9 ถึง 10.1 ม. (26 และ 33 ฟุต) ต่อ นาที
■ แดง: สูงเกินไป การดำขึ้นสูงกว่า 10.1 ม. (33 ฟุต) ต่อ นาที

หน้าจอข้อมูลเครื่องวัด

หน้าจอข้อมูลหลักสำหรับโหมดการดำน้ำแบบ gauge จะแสดงข้อมูลการดำน้ำปัจจุบัน ซึ่งรวมถึงความลึกปัจจุบัน ความลึกสูงสุด และความลึกเฉลี่ย และนาฬิกาจับเวลา (*การใช้นาฬิกาจับเวลาดำน้ำแบบ Gauge, หน้า 9*) คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อเลื่อนดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ ซึ่งรวมไปถึงเวลาของวันและอัตราการเต้นของหัวใจ และดูเข็มทิศการดำน้ำ (*การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ, หน้า 8*)



หน้าจอบันทึกข้อมูล Apnea และ Apnea Hunt

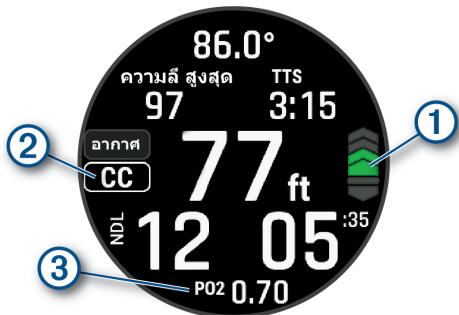
หน้าจอบันทึกข้อมูลสำหรับโหมด apnea และ apnea hunt จะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับการดำน้ำปัจจุบัน ซึ่งรวมถึงเวลาที่ใช้ ความลึกสูงสุดในปัจจุบัน และอัตราการขึ้นและ DOWN คุณ สามารถกด **DOWN** เพื่อเลื่อนดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ในระหว่างช่วงผิวน้ำ ซึ่งรวมไปถึงความรู้สึกในการดำน้ำล่าสุดและเวลาดูหน้าจอบันทึก (การดำน้ำพร้อมแผนที่, หน้า 10) และใช้ นาฬิกาจับเวลา (การใช้นาฬิกาจับเวลาดำน้ำพื้นฐาน, หน้า 9)



โหมดเลขขนาดใหญ่

คุณสามารถเปลี่ยนขนาดของตัวเลขบนหน้าจอบันทึกการดำน้ำแบบ single-gas, multi-gas และ CCR ได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ตั้งค่าการดำน้ำ > การตั้งค่าการแสดงผล**
- 3 เลือก โหมด **Single-Gas**, โหมด **Multi-Gas**, หรือ โหมด **CCR**
- 4 เลือก **เลขขนาดใหญ่**



อัตราการดำลงหรือดำขึ้นของคุณ

เขียว: ดี การดำขึ้นน้อยกว่า 7.9 ม. (26 ฟุต) ต่อ นาที

① เหลือง: ค่อนข้างสูง การดำขึ้นอยู่ระหว่าง 7.9 ถึง 10.1 ม. (26 และ 33 ฟุต) ต่อ นาที

แดง: สูงเกินไป การดำขึ้นสูงกว่า 10.1 ม. (33 ฟุต) ต่อ นาที

② ระบุว่า การดำน้ำแบบวงจรปิด (CC) หรือวงจรเปิด (OC) ทำงานอยู่ในการดำน้ำแบบ CCR

เริ่มต้นดำน้ำ

- 1 จากหน้าปิดนาฬิกา กด **START**
 - 2 เลือกโหมดการดำน้ำ (โหมดการดำน้ำ, หน้า 2)
 - 3 หากจำเป็น กด **UP** เพื่อแก้ไขการตั้งค่าการดำน้ำ เช่น ก๊าซต่าง ๆ ประเภทของน้ำ และการเตือนต่าง ๆ (การตั้งค่าการดำน้ำ, หน้า 3)
 - 4 รอโดยให้ข้อมือของคุณอยู่เหนือน้ำจนกว่านาฬิกาจะรับสัญญาณ GPS และแถบสถานะจะเปลี่ยนเป็นสีเขียว (ตัวเลือก)
- นาฬิกาต้องการสัญญาณ GPS เพื่อบันทึกตำแหน่งการเริ่มดำน้ำของคุณ

- 5 กดปุ่ม **START** จนกระทั่งหน้าจอบันทึกการดำน้ำหลักปรากฏขึ้น
- 6 ลงน้ำเพื่อเริ่มการดำน้ำของคุณ

เครื่องจับเวลาก็จะรวมเริ่มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณลงไปถึงความลึกที่ 1.2 ม. (4 ฟุต)

ข้อแนะนำ: หากคุณเริ่มดำน้ำโดยไม่มีโหมดการดำน้ำ นาฬิกาจะใช้โหมดการดำน้ำและการตั้งค่าที่ใช้ล่าสุด และตำแหน่งการดำน้ำของคุณจะไม่ถูกบันทึก

- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหน้าจอบันทึกและเพิ่มทิศการดำน้ำ
- เคล็ดลับ:** คุณยังสามารถแตะสองครั้งที่นาฬิกาเพื่อเลื่อนดูหน้าจอบันทึกได้ คุณสามารถเลื่อนดูหน้าจอบันทึกสำหรับการดำน้ำแบบ Apnea หรือ Apnea Hunt ได้ในระหว่างช่วงผิวน้ำเท่านั้น
- กด **START** เพื่อดูเมนูในขณะการดำน้ำ
 - 8 เมื่อคุณพร้อมที่จะจบการดำน้ำ ให้ขึ้นไปบนผิวน้ำ
 - 9 เก็บข้อมือของคุณให้พ้นน้ำ เพื่อให้นาฬิกาสามารถรับสัญญาณ GPS และบันทึกตำแหน่งทางออกดำน้ำของคุณ (ตัวเลือก)

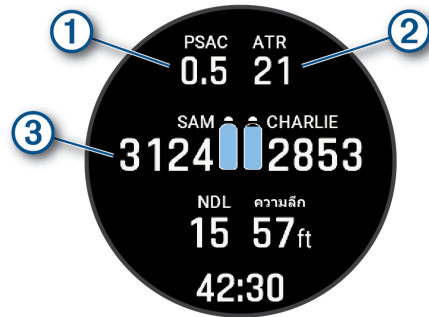
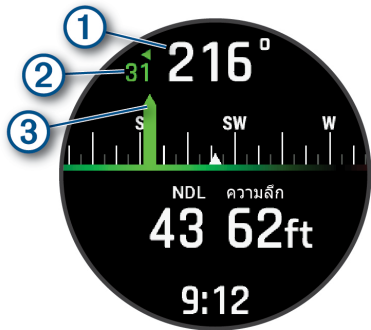
- 10 เลือกตัวเลือก:
 - สำหรับการดำน้ำแบบ **Single-Gas, Multi-Gas, CCR** หรือ **Gauge** ให้รอให้ตัวจับเวลา สิ้นสุดการดำน้ำ นับถอยหลัง
 - หมายเหตุ: เมื่อคุณขึ้นไปถึง 1 ม. (3.3 ฟุต) ตัวจับเวลา **DIVE END** จะเริ่มนับถอยหลัง (การตั้งค่าการดำน้ำ, หน้า 3) คุณสามารถกด **START** และเลือก **หยุดดำน้ำ** เพื่อบันทึกการดำน้ำก่อนหมดเวลา
 - สำหรับการดำน้ำ **Apnea** หรือ **Apnea Hunt** กด **BACK** และเลือก **บันทึก**

นาฬิกาบันทึกกิจกรรมการดำน้ำ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถดูประวัติการดำน้ำของคุณในภาพรวมบันทึกการดำน้ำ (การดูภาพรวมบันทึกการดำน้ำ, หน้า 11)

การนำทางด้วยเข็มทิศดำน้ำ

- 1 ระหว่างการดำน้ำแบบ **Single-Gas, Multi-Gas, CCR** หรือ **Gauge** ให้เลื่อนไปที่เข็มทิศดำน้ำ



- เข็มทิศระบุทิศทางที่มุ่งหน้าไปของคุณ ①
- 2 กด **START** เพื่อตั้งทิศทางที่มุ่งหน้าไป
เข็มทิศระบุค่าความเบี่ยงเบน ② จากทิศทางที่ตั้งไว้ ③
- 3 กด **START** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
- เพื่อรีเซ็ตทิศทาง เลือก **รีเซ็ตทิศทาง**
 - เพื่อเปลี่ยนทิศทางโดย 180 องศา เลือก **ตั้งเป็น Recip.**
หมายเหตุ: เข็มทิศระบุทิศทางตรงข้ามด้วย
เครื่องหมายสีแดง
 - เพื่อตั้งเป็น 90 องศาทิศทางไปทางซ้ายหรือขวา เลือก **ตั้งเป็น 90L** หรือ **ตั้งเป็น 90R**
 - เพื่อลบทิศทาง เลือก **ลบทิศทาง**

การใช้นาฬิกาจับเวลาดำน้ำแบบ Gauge

- 1 เริ่มดำน้ำแบบ **Gauge**
- 2 กด **START** และเลือก **รีเซ็ตความลึกเฉลี่ย** เพื่อกำหนดความลึกเฉลี่ยตามความลึกปัจจุบันของคุณ
- 3 กด **START** และเลือก **เริ่มนาฬิกาจับเวลา**
- 4 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อหยุดการใช้นาฬิกาจับเวลา กด **START** และเลือก **หยุดนาฬิกาจับเวลา**
 - เพื่อรีเซ็ตนาฬิกาจับเวลา กด **START** และเลือก **รีเซ็ตนาฬิกาจับเวลา**

การใช้นาฬิกาจับเวลาดำน้ำพื้นฐาน

- 1 เลือกตัวเลือก:
 - เพิ่มหน้าจอข้อมูลตัวจับเวลาดำน้ำนาฬิกาจับเวลาไปที่โหมดการดำน้ำแบบ **Single-Gas, Multi-Gas, CCR** หรือ **Gauge**
 - เปิดใช้งาน **นาฬิกาจับเวลา** หน้าจอข้อมูลพื้นผิวสำหรับโหมดดำน้ำ **Apnea** หรือ **Apnea Hunt**
- 2 ในระหว่างการดำน้ำแบบใช้ถังก๊าซหรือ apnea ที่ช่วงพื้นผิว ให้เลื่อนไปที่หน้าจอนาฬิกาจับเวลา
ข้อแนะนำ: ในระหว่างช่วงผิวน้ำ apnea คุณสามารถกดและกดค้าง **START** เพื่อเปิดนาฬิกาจับเวลาและเริ่มตัวจับเวลา แม้ว่าหน้าจอไม่ได้เปิดใช้งาน
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 กด **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 5 กด **BACK** เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา

การดูข้อมูลเครื่องรับส่งสัญญาณขณะดำน้ำ

- 1 กด **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูล
ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลการดำน้ำเพื่อดูเครื่องรับส่งสัญญาณและข้อมูลแดชบอร์ดนักดำน้ำบนหน้าจอข้อมูลเฉพาะได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*)

การประเมินปริมาณการใช้ก๊าซสำหรับเครื่องรับส่งสัญญาณที่เลือก

① **หมายเหตุ:** คุณสามารถปรับแต่งเครื่องรับส่งสัญญาณที่ใช้สำหรับการคำนวณก๊าซ (*การรวมเครื่องรับส่งสัญญาณในการคำนวณการใช้ก๊าซ, หน้า 6*)

② การประมาณค่าเวลาอากาศที่เหลืออยู่ (ATR) สำหรับเครื่องส่งสัญญาณที่เลือก

เครื่องรับส่งสัญญาณหลักและรองของคุณและค่าความดันถัง

③ **หมายเหตุ:** คุณสามารถปรับแต่งเครื่องรับส่งสัญญาณที่จะแสดง (*การเลือกเครื่องรับส่งสัญญาณเพื่อดูในระหว่างการดำน้ำ, หน้า 6*)

- 2 กด **START** และเลือก **นักดำน้ำ** เพื่อดูค่าความดันถังและความลึกโดยประมาณของเครื่องรับส่งสัญญาณ Descent ที่จับคู่ไว้ในเครือข่าย

การเปลี่ยนแก๊สระหว่างการดำน้ำ

- 1 เริ่มการดำน้ำแบบ single-gas, multi-gas, หรือ closed-circuit rebreather (CCR)
- 2 เลือกตัวเลือก:
 - กด **START** เลือก **แก๊ส** และเลือกแก๊สสำรองหรือแก๊สสำหรับการลดความดันบรรยากาศ
หมายเหตุ: หากจำเป็น คุณสามารถเลือก **เพิ่มใหม่** และใส่แก๊สชนิดใหม่
 - ดำน้ำจนกว่าคุณ将达到เกณฑ์ **MOD/Deco PO2** (*การตั้งค่าเกณฑ์ PO2, หน้า 4*)
อุปกรณ์จะแจ้งให้คุณเปลี่ยนไปใช้แก๊สที่มีเปอร์เซ็นต์ออกซิเจนสูงสุด
หมายเหตุ: อุปกรณ์จะไม่เปลี่ยนแก๊สให้คุณโดยอัตโนมัติ คุณต้องเลือกเพื่อเปลี่ยนแก๊สเอง

การสลับระหว่างการดำน้ำแบบ CC และ OC สำหรับขั้นตอนการช่วยเหลือ

ในระหว่างการดำน้ำแบบนำอากาศหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ วงจรปิด (CCR) คุณสามารถสลับระหว่างการดำน้ำแบบวงจรปิด (CC) และวงจรเปิด (OC) ได้ในขณะที่คุณทำขั้นตอนการช่วยเหลือ

- 1 เริ่มดำน้ำแบบ CRR
- 2 กด **START**
- 3 เลือก **สลับเป็น OC**

เส้นแบ่งบนหน้าจอข้อมูลจะเปลี่ยนเป็นสีแดง และอุปกรณ์จะเปลี่ยนแก๊สสำหรับการหายใจที่ใช้งานอยู่เป็นแก๊สสำหรับการลดความดันบรรยากาศแบบ OC ของคุณ
หมายเหตุ: หากคุณไม่ได้ตั้งค่าแก๊สสำหรับการลดความดันบรรยากาศแบบ OC อุปกรณ์จะเปลี่ยนไปใช้แก๊สเจือ-

จางของคุณ

4 ให้กด **START** และเลือก แก๊ส เพื่อเปลี่ยนเป็นแก๊สสำรองด้วยตนเอง (หากจำเป็น)

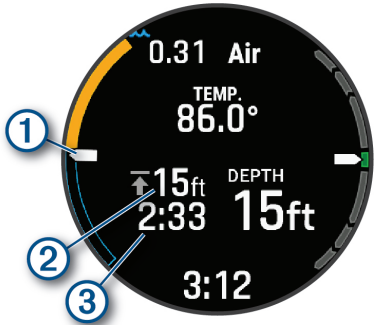
5 กด **START** และเลือก สลับเป็น CC เพื่อเปลี่ยนกลับไปใช้การดำน้ำแบบ CC

ดำเนินการหยุดเพื่อความปลอดภัย

คุณควรหยุดอย่างปลอดภัยในระหว่างการดำน้ำทุกครั้งเพื่อช่วยลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยจากการลดความดันบรรยากาศ

1 หลังจากดำน้ำอย่างน้อย 11 ม. (35 ฟุต) ให้ดำขึ้นไป 5 ม. (15 ฟุต)

ข้อมูลการหยุดเพื่อความปลอดภัยจะปรากฏบนหน้าจอข้อมูล



1	ความเสี่ยงของคุณเทียบกับพื้นผิว เมื่อคุณได้ขึ้น ตำแหน่งของคุณจะย้ายขึ้นไปสู่ความเสี่ยงของการหยุดเพื่อความปลอดภัย
2	ความเสี่ยงของเหตุการณ์หยุดเพื่อความปลอดภัย ตัวจับเวลาหยุดเพื่อความปลอดภัย
3	เมื่อคุณอยู่ในระยะ 1 เมตร (5 ฟุต) ของความเสี่ยง เหตุการณ์ตัวจับเวลาจะเริ่มนับถอยหลัง

2 คงอยู่ในระยะ 2 ม. (8 ฟุต) ของความเสี่ยงเหตุการณ์หยุดเพื่อความปลอดภัยจนกว่าตัวจับเวลาหยุดเพื่อความปลอดภัยจะถึงศูนย์

หมายเหตุ: หากคุณดำขึ้นไปสูงกว่า 3 ม. (8 ฟุต) เหนือความเสี่ยงเหตุการณ์หยุดเพื่อความปลอดภัย ตัวจับเวลาหยุดเพื่อความปลอดภัยจะหยุดชั่วคราวและอุปกรณ์จะแจ้งเตือนให้คุณต่ำลงมาต่ำกว่าความเสี่ยงของเหตุการณ์ หากคุณต่ำลงมาต่ำกว่า 11 ม. (35 ฟุต) ตัวจับเวลาหยุดเพื่อความปลอดภัยจะรีเซ็ต

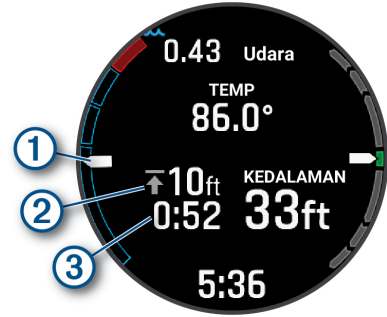
3 ดำขึ้นสู่ผิวน้ำต่อไป

การดำเนินการหยุดเพื่อลดความกดอากาศ

คุณควรดำเนินการหยุดเพื่อลดความกดอากาศที่จำเป็นทั้งหมดในระหว่างการดำน้ำเพื่อช่วยลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วยจากการลดความดันบรรยากาศ การละลายการหยุดเพื่อลดความกดอากาศจะเพิ่มความเสี่ยงอย่างมาก

1 เมื่อคุณใช้เวลาเกินขีดจำกัดไม่ทำการลดความกดอากาศ (NDL) ให้เริ่มดำขึ้น

ข้อมูลการหยุดเพื่อลดความกดอากาศจะปรากฏบนหน้าจอข้อมูล



1	ความเสี่ยงของคุณเทียบกับพื้นผิว เมื่อคุณได้ขึ้น ตำแหน่งของคุณจะย้ายขึ้นไปสู่ความเสี่ยงของการหยุดเพื่อลดความกดอากาศที่ต้องการ ส่วนวาง แสดงถึงการหยุดที่ล้างแล้ว คุณสามารถล้างการหยุดก่อนดำขึ้นไปได้
2	ความเสี่ยงของเหตุการณ์หยุดเพื่อลดความกดอากาศ
3	ตัวจับเวลาหยุดเพื่อลดความกดอากาศ

2 อยู่ในระยะ 0.6 ม. (2 ฟุต) ของความเสี่ยงเหตุการณ์หยุดเพื่อลดความกดอากาศจนกระทั่งตัวจับเวลาหยุดเพื่อลดความกดอากาศถึงศูนย์

หมายเหตุ: หากคุณดำขึ้นไปสูงกว่า 0.6 ม. (2 ฟุต) เหนือความเสี่ยงเหตุการณ์หยุดเพื่อลดความกดอากาศ ตัวจับเวลาหยุดเพื่อลดความกดอากาศจะหยุดชั่วคราวและอุปกรณ์จะแจ้งเตือนให้คุณต่ำลงมาต่ำกว่าความเสี่ยงเหตุการณ์ ความเสี่ยงและความเสี่ยงของเหตุการณ์จะปรับเป็นสีแดงจนกว่าคุณอยู่ในระยะขอบที่ปลอดภัย

3 ดำขึ้นสู่ผิวน้ำต่อไปหรือไปที่จุดหยุดความกดอากาศถัดไป

การดำน้ำพร้อมแผนที่

คุณสามารถดูตำแหน่งทางเข้าและออกสำหรับการดำน้ำของคุณบนแผนที่ในช่วงอู๋บนผิวน้ำสำหรับการดำน้ำแบบกลับหายใจ คุณสามารถดูการไล่ระดับโซนความเสี่ยงและพื้นผิวยายฝั่งได้ด้วยการเปิดใช้งานแผนที่ DiveView™ (*การจัดการแผนที่, หน้า 63*)

เคล็ดลับ: คุณสามารถดูข้อมูลแผนที่สำหรับโหมดดำน้ำทั้งหมดได้ใน glance บันทึกการดำน้ำและในแอป Garmin Dive

1 ในระหว่างกิจกรรมการดำน้ำแบบ apnea, เลื่อนไปที่แผนที่

2 กด **START** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเลื่อนหรือซูมแผนที่ เลือก **เลื่อน/ซูม**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง, การเลื่อนซ้ายและขวา, หรือการซูมได้
คุณสามารถกดค้าง **START** เพื่อเลือกจุดที่ปักชี้โดยเส้นกากบาทได้
- เพื่อทำเครื่องหมายตำแหน่งของคุณ, เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
เคล็ดลับ: คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อเปลี่ยนไอคอน

การดูภาพรวม Surface Interval

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวม Surface Interval

2 กด **START** เพื่อดูหน่วยความเป็นพิษของออกซิเจน

ปัจจุบัน (OTU) และเปอร์เซ็นต์ระบบประสาทส่วนกลาง (CNS)

หมายเหตุ: **OTU** สะสมระหว่างการดำน้ำจะหมดอายุภายใน 24 ชั่วโมง



①	เขียว: 0 ถึง 249 OTU
	เหลือง: 250 ถึง 299 OTU
	แดง: 300 หรือมากกว่า OTU
②	เขียว: ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง 0 ถึง 79%
	เหลือง: ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง 80 ถึง 99%
	แดง: ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง 100% หรือมากกว่า

- กด **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดการไหลดเนื้อเยื่อของคุณ
- กด **DOWN** เพื่อดูเวลาที่ห้ามบินที่เหลืออยู่และเวลาของวันที่สิ้นสุดระยะเวลาห้ามบิน

การดูภาพรวมบันทึกการดำน้ำ

ภาพรวมแสดงการสรุปย่อของการดำน้ำที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ

- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมบันทึกการดำน้ำ
- กด **START** เพื่อดูการดำน้ำครั้งล่าสุดของคุณ
- กด **DOWN** > **START** เพื่อดูการดำน้ำอื่น (ตัวเลือก)
- กด **START** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม เลือก **สถิติทั้งหมด**
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับหนึ่งของการดำน้ำหลายครั้งแบบ apnea ในกิจกรรม เลือก **ดำน้ำ** และเลือกการดำน้ำ
 - เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่ เลือก **แผนที่**
 - หมายเหตุ: นาฬิกาแสดงตำแหน่งการเข้าและออกของคุณหากคุณรอสัญญาณ GPS ก่อนและหลังการดำน้ำ
 - ในการบันทึกการดำน้ำหรือสถานที่ที่ออกจากน้ำให้เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - หากต้องการดูกราฟความลึกสำหรับกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ความลึก**
 - หากต้องการดูกราฟอุณหภูมิสำหรับกิจกรรม เลือก **แผนภาพอุณหภูมิ**
 - หากต้องการดูก๊าซที่ใช้ เลือก **สลัมก๊าซ**
 - หากต้องการลบกิจกรรมออกจากรายการบันทึกการดำน้ำจะไม่ส่งผลกระทบต่อการคำนวณการรับไหลดของ

เนื้อเยื่อ

ความพร้อมในการดำน้ำ

ความพร้อมในการดำน้ำของคุณคือคะแนนและข้อความสั้นที่สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจว่าคุณพร้อมสำหรับการดำน้ำหรือไม่ คะแนนถูกคำนวณและอัปเดตอย่างต่อเนื่องทั้งวันโดยใช้ปัจจัยเหล่านี้:

- คะแนนในการนอนหลับ (คืนล่าสุด)
- เวลาพักผ่อน
- แบตเตอรี่ร่างกาย
- เจ็ดแล็ก
- ประวัติการดำน้ำ
- ประวัติการนอนหลับ (3 คืนล่าสุด)
- สถานะการฝึกซ้อม

โซนสี	คะแนน	รายละเอียด
สีเขียว	75 ถึง 100	ดีพร้อมที่จะดำน้ำ
เหลือง	50-74	ปานกลางมีสมาธิอยู่เสมอ
สีส้ม	25-49	ต่ำจงใช้ความระมัดระวัง
สีแดง	1 ถึง 24	แย่พักผ่อนก่อนดำน้ำ

เพื่อดูแนวโน้มความพร้อมการดำน้ำตามเวลา ไปยังบัญชี Garmin Dive ของคุณ

การวางแผนการดำน้ำ

คุณสามารถวางแผนการดำน้ำในอนาคตได้โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณ อุปกรณ์สามารถคำนวณขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกดดัน (NDL) หรือสร้างแผนลดความกดดัน เมื่อกำลังวางแผนการดำน้ำ อุปกรณ์ใช้ tissue load ที่ตกค้างจากการดำน้ำครั้งล่าสุดของคุณในการคำนวณ

การคำนวณเวลา NDL

คุณสามารถคำนวณเวลาขีดจำกัดของการไม่ต้องพักลดความกดดัน (NDL) หรือความลึกสูงสุดสำหรับการดำน้ำในอนาคตได้ การคำนวณเหล่านี้ไม่ถูกบันทึกหรือใช้กับการดำน้ำครั้งต่อไปของคุณ

- กด **START**
- เลือก **วางแผนดำน้ำ** > **คำนวณ NDL**
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อคำนวณ NDL บน tissue load ปัจจุบันของคุณ เลือก **กำลังดำน้ำ**
 - เพื่อคำนวณ NDL บน tissue load ในอนาคตของคุณ เลือก **ป้อนช่วงผิวน้ำ** และใส่ช่วงห่างเวลาของผิวน้ำ
- ป้อนเปอร์เซ็นต์ออกซิเจน
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อคำนวณเวลา NDL เลือก **ป้อนความลึก** และป้อนความลึกที่วางแผนไว้สำหรับการดำน้ำของคุณ
 - เพื่อคำนวณความลึกสูงสุด เลือก **ป้อนเวลา** และป้อนเวลาดำน้ำที่วางแผนไว้ของคุณ

นาฬิกาบันทึกเวลา NDL ความลึก และความลึกปฏิบัติการสูงสุด (maximum operating depth หรือ MOD) ปรากฏ

หมายเหตุ: หากความลึกที่วางแผนไว้เกินกว่า MOD หรือ ก๊าซที่ใช้หายใจ ข้อความเตือนจะปรากฏและความลึกจะ แสดงเป็นสีแดง

6 กด START

7 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อออก เลือก **เสร็จ**
- เพื่อเพิ่ม intervals ในกับการดำน้ำของคุณ เลือก **เพิ่ม ทำซ้ำการดำน้ำ** และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การคำนวณก๊าซที่ใช้หายใจของคุณ

คุณสามารถคำนวณค่า PO2 เปอร์เซ็นต์ออกซิเจน หรือความ ลึกสูงสุดสำหรับการดำน้ำได้โดยการปรับสองจากสามค่า การ คำนวณได้รับผลกระทบจากการตั้งค่าประเภทน้ำในเมนูการตั้ง ค่าการดำน้ำ (*การตั้งค่าการดำน้ำ, หน้า 3*)

1 กด START

2 เลือก แผนการดำน้ำ > ค่าความลึก

3 กด UP หรือ DOWN และเลือกตัวเลือกเพื่อคำนวณ:

- เลือก **PO2**
- เลือก **O2%**
- เลือก **ความลึก**

4 กด UP หรือ DOWN เพื่อแก้ไขค่าแรก

5 กด START จากนั้นกด UP หรือ DOWN เพื่อแก้ไขค่าที่ สอง

อุปกรณ์จะคำนวณค่าที่ปรับสำหรับตัวเลือกที่ไฮไลท์ไว้เมื่อ คุณทำการแก้ไขค่า

6 หากจำเป็น กด BACK เพื่อคำนวณค่าสำหรับตัวเลือกที่ แตกต่างกัน

การสร้างแผนลดความกดดัน

คุณสามารถสร้างแผนการคลายการบีบอัดแบบวงจรเปิดและ บันทึกลงไว้สำหรับการดำน้ำในอนาคต

1 กด START

2 เลือก วางแผนดำน้ำ > แผน Deco > เพิ่มใหม่

3 ป้อนชื่อสำหรับแผนลดความกดดัน

4 เลือกตัวเลือก:

- หากต้องการป้องกันความดันบางส่วนของออกซิเจนสูงสุดในแถบ เลือก **PO2**
หมายเหตุ: อุปกรณ์ใช้ค่า PO2 สำหรับการสลับก๊าซ
- เพื่อป้องกันระดับ conservatism ของคุณสำหรับการ คำนวณการลดแรงดัน เลือก **Conservatism**
- เพื่อป้องกันส่วนผสมก๊าซของคุณ เลือก **ก๊าซ**
- ในการป้องกันความรู้สึกของการหยุดการลดแรงดันครั้ง ล่าสุด เลือก **Deco Stop** ล่าสุด
- เพื่อป้องกันความลึกของการดำน้ำสูงสุด เลือก **ความลึก ด้านล่าง**

การแจ้งเตือนการดำน้ำ

ข้อความแจ้งเตือน	สาเหตุ	ปฏิกริยาบนนาฬิกา
ไม่มี	คุณเสร็จสิ้นการหยุดเพื่อการลดความกดอากาศ	ความลึกของการหยุดเพื่อการลดความกดอากาศ และเวลาอะพริบเป็นสีน้ำเงินนานห้าวินาที
ไม่มี	ค่าความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) ของคุณ สูงกว่าค่าค่าเตือนที่ระบุ	ค่า PO2 ของคุณกะพริบเป็นสีเหลือง
OTU สละสมเท่ากับ %1 สิ้น สุดการดำน้ำของคุณตอนนี้	หน่วยออกซิเจนเป็นพิษสูงเกินขีดจำกัดที่ ปลอดภัย ในระหว่างการดำน้ำ %1 จะถูกแทนที่ ด้วยจำนวนหน่วยที่สะสม	การแจ้งเตือนจะปรากฏทุกสองนาทียุคสูงสุดสาม ครั้ง

- เพื่อป้องกันเวลาที่ความลึกใต้น้ำ เลือก **เวลาความลึก ด้านล่าง**

5 เลือก บันทึก

การใช้แผนลดแรงดัน

1 กด START

2 เลือก วางแผนดำน้ำ > แผน Deco

3 เลือกแผนลดแรงดัน

4 เลือกตัวเลือก:

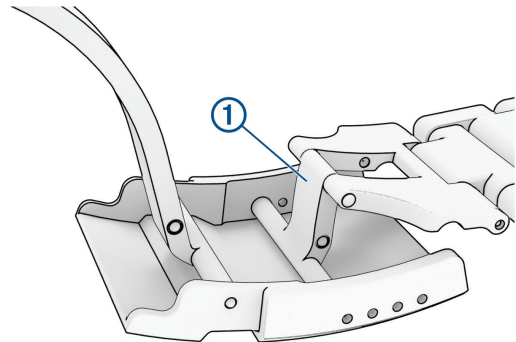
- หากต้องการดูแผนลดแรงดัน เลือก **ดู**
- หากต้องการใช้การตั้งค่าแผนลดแรงดันสำหรับโหมด ดำน้ำ เลือก **ใช่**
- หากต้องการเปลี่ยนรายละเอียดแผนลดแรงดัน เลือก **แก้ไข**
- หากต้องการเปลี่ยนชื่อของแผนลดแรงดัน เลือก **เปลี่ยนชื่อ**
- หากต้องการลบแผนลดแรงดัน เลือก **ลบ > ใช่**

ระดับความสูงในการดำน้ำ

ที่ระดับความสูงความดันบรรยากาศจะต่ำลงและร่างกายของ คุณมีไนโตรเจนในปริมาณมากกว่าที่จะเกิดขึ้นเมื่อเริ่มดำน้ำที่ ระดับน้ำทะเล อุปกรณ์บันทึกการเปลี่ยนแปลงระดับความสูง โดยอัตโนมัติโดยใช้เซ็นเซอร์ความดันบรรยากาศ ค่าความดัน สัมบูรณ์ที่ใช้โดยรุ่นคลายการบีบอัดจะไม่ได้รับผลกระทบจาก ระดับความสูงหรือความดันเกจที่แสดงบนนาฬิกา

เคล็ดลับสำหรับการสวมใส่นาฬิกาที่เข้ากับชุด Exposure Suit

- ใช้แถบการดำน้ำชนิดซิลิโคนแบบยาวพิเศษเพื่อสวมใส่นาฬิกาที่เข้ากับชุด exposure suit ที่หนา
- ใช้ส่วนขยาย ① บนสายรัดนาฬิกาไทเทเนียมเพื่อเพิ่มความยาวของสายรัด



- ให้ปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือเพื่อยืดอายุ แบตเตอรี่ (*การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 55*)

ข้อความแจ้งเตือน	สาเหตุ	ปฏิบัติการบนนาฬิกา
OTU สะสมเท่ากับ 250	หน่วยออกซิเจนเป็นพิษ (OTU) ของคุณอยู่ที่ 250 หน่วย และคุณกำลังเข้าใกล้ขีดจำกัดความปลอดภัย	ไม่มี
กำลังเข้าใกล้ Deco Stop	คุณอยู่ในช่วงหยุดหนึ่งครั้ง (3 ม. หรือ 9.8 ฟุต) ของความลึกของการหยุดเพื่อการลดความกดอากาศ	ไม่มี
กำลังเข้าใกล้ NDL	คุณมีเวลาคงเหลือ 10 นาทีสำหรับขีดจำกัดการไม่ลดความกดอากาศ (NDL)	การแจ้งเตือนปรากฏอีกครั้งเมื่อคุณมีเวลา NDL คงเหลือ 5 นาที
ขึ้นเร็วเกินไป ชะลอการดำขึ้นของคุณ	คุณกำลังดำขึ้นเร็วเกินกว่า 9.1 ม./นาที (30 ฟุต/นาที) เป็นเวลานานกว่า 5 วินาที	ไม่มี
แบตเตอรี่ต่ำมาก สิ้นสุดการดำน้ำของคุณตอนนี้	พลังงานแบตเตอรี่เหลือน้อยกว่า 10%	การแจ้งเตือนจะปรากฏขึ้นเมื่อนาฬิกามีพลังงานแบตเตอรี่ต่ำกว่า 10% และบนหน้าจอตรวจสอบการดำน้ำล่วงหน้าสำหรับการดำน้ำครั้งต่อไปของคุณ
แบตเตอรี่เหลือน้อย	พลังงานแบตเตอรี่เหลือน้อยกว่า 20%	การแจ้งเตือนจะปรากฏขึ้นเมื่อนาฬิกามีพลังงานแบตเตอรี่ต่ำกว่า 20% และบนหน้าจอตรวจสอบการดำน้ำล่วงหน้าสำหรับการดำน้ำครั้งต่อไปของคุณ
ทำ 1% ต่อไป สลับได้ทุกเวลา	คุณเลือก Not Now เมื่อมีการแจ้งเตือนให้สลับไปเป็นก๊าซที่มีออกซิเจนสูงขึ้น หรือคุณเพิกเฉยต่อการแจ้งเตือน	นาฬิกาทำเครื่องหมายก๊าซเป็นสำรองและอัปเดตแนวทางการลดแรงกดน้ำตามนั้น
ความเป็นพิษต่อ CNS ที่ 1% สิ้นสุดการดำน้ำของคุณตอนนี้	ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) ของคุณสูงเกินไป ในระหว่างการดำน้ำ %1 จะถูกแทนที่ด้วยเปอร์เซ็นต์ CNS ปัจจุบันของคุณ	การแจ้งเตือนจะปรากฏทุกสองนาทีสองสามครั้ง
ความเป็นพิษต่อ CNS ที่ 80%	ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) อยู่ที่ 80% ของขีด จำกัด ที่ปลอดภัย	การแจ้งเตือนจะปรากฏขึ้นระหว่างการดำน้ำและบนหน้าจอตรวจสอบการดำน้ำล่วงหน้าสำหรับการดำน้ำครั้งต่อไปของคุณ
ล้างการลดความกดอากาศ	คุณเสร็จสิ้นการหยุดเพื่อการลดความกดอากาศทั้งหมดแล้ว	ไม่มี
ต่ำลงมาต่ำกว่าเพดานการลดความกดอากาศ	คุณอยู่เหนือเพดานการลดความกดอากาศ 0.6 ม. (2 ฟุต)	ความเสี่ยงปัจจุบันและความลึกสำหรับการหยุดกะพริบเป็นสีแดง หากคุณอยู่เหนือเพดานการลดความกดอากาศ นานกว่าสามนาที คุณลักษณะการล็อกการลดความกดอากาศจะทำงาน
ต่ำลงมาสำหรับการหยุดเพื่อความปลอดภัย	คุณอยู่เหนือเพดานหยุดเพื่อความปลอดภัย 2 ม. (8 ฟุต)	ความเสี่ยงปัจจุบันและความลึกสำหรับการหยุดกะพริบเป็นสีแดง
สารเจือจาง PO2 อยู่ในระดับต่ำ การฟลัชอาจก่อให้เกิดอันตราย	ก๊าซเจือจาง PO2 ต่ำเกินไป และการเติมก๊าซเจือจางลงในลูบการหายใจของเครื่องช่วยหายใจอาจเป็นอันตรายได้	ไม่มี
การดำน้ำจะสิ้นสุดใน %1 วินาที	นาฬิกาจะหยุดและบันทึกการดำน้ำโดยอัตโนมัติ ในระหว่างการดำน้ำ %1 จะถูกแทนที่ด้วยจำนวนวินาที	ไม่มี
ห้ามดำน้ำ ไม่สามารถอ่านเซนเซอร์ความเสี่ยง	นาฬิกามีข้อมูลเซนเซอร์ความเสี่ยงที่ไม่ถูกต้อง หรือหายไปก่อนที่คุณจะเริ่มกิจกรรมการดำน้ำ	อย่าเริ่มการดำน้ำ ติดต่อหน่วยช่วยเหลือ Garmin Product
ไม่สามารถอ่านเซนเซอร์ความเสี่ยง สิ้นสุดการดำน้ำของคุณตอนนี้	นาฬิกามีข้อมูลเซนเซอร์ความเสี่ยงที่ไม่ถูกต้อง หรือหายไปหลังจากคุณจะเริ่มกิจกรรมการดำน้ำ	ใช้คอมพิวเตอร์ดำน้ำหรือแผนดำน้ำสำรอง และสิ้นสุดการดำน้ำของคุณ โทรติดต่อฝ่ายสนับสนุนผลิตภัณฑ์ Garmin
ค่า NDL เกิน จำเป็นต้องมีการลดความกดอากาศ	คุณใช้เวลาเกินขีดจำกัด NDL แล้ว	นาฬิกาเริ่มให้แนวทางการหยุดการลดแรงกดน้ำ
ไม่มีการออกการแจ้งเตือน สวิตช์ก๊าซอีกต่อไป	คุณเลือก Never เมื่อมีการแจ้งเตือนให้สลับไปเป็นก๊าซที่มีออกซิเจนสูงขึ้น	นาฬิกาทำเครื่องหมายก๊าซเป็นสำรองและอัปเดตแนวทางการลดแรงกดน้ำตามนั้น และไม่แจ้งเตือนให้สลับก๊าซอีก

ข้อความแจ้งเตือน	สาเหตุ	ปฏิกริยาบนนาฬิกา
PO2 สูง ต่ำขึ้นหรือเปลี่ยนไปใช้แก๊สที่มี O2 ต่ำกว่า	ค่า PO2 ของคุณสูงกว่าค่าวิกฤตที่ระบุ	ค่า PO2 ของคุณกะพริบเป็นสีแดง การแจ้งเตือนจะปรากฏทุก ๆ 30 วินาทีสูงสุดสามครั้งจนกว่าคุณจะทำระดับที่ปลอดภัยหรือเปลี่ยนก๊าซ
PO2 ต่ำ ต่ำลงหรือเปลี่ยนไปใช้แก๊สที่มี O2 สูงขึ้น	ค่า PO2 ของคุณต่ำกว่า 0.18 บาร์	หากคุณอยู่ในสภาวะที่แรกของการดำน้ำ ค่า PO2 ของคุณจะกะพริบเป็นสีเหลืองมีจะนั้นค่า PO2 ของคุณจะกะพริบเป็นสีแดง การแจ้งเตือนจะปรากฏขึ้นทุก ๆ 30 วินาทีสูงสุดสามครั้งจนกว่าคุณจะทำระดับที่ปลอดภัยหรือเปลี่ยนก๊าซ
ล้างการหยุดเพื่อความปลอดภัยแล้ว	คุณเสร็จสิ้นการหยุดเพื่อความปลอดภัยแล้ว	ไม่มี
เริ่มการหยุดเพื่อความปลอดภัยแล้ว	คุณไต่ระดับขึ้น 6 ม. (20 ฟุต) โดยไม่มีแนวทางการลดแรงกดดันอื่น	ตัวจับเวลาหยุดเพื่อความปลอดภัยเริ่มต้น หากตั้งค่าไว้
ปลอดภัยที่จะเปลี่ยนเป็น %1 เปลี่ยนเลยไหม	สำหรับการดำน้ำแบบ multi-gas ในตอนนี้คุณสามารถหายใจได้อย่างปลอดภัยด้วยก๊าซที่มีปริมาณออกซิเจนสูงกว่า %1 ถูกแทนที่ด้วยชื่อก๊าซในระหว่างการดำน้ำ	คุณสามารถเปลี่ยนก๊าซได้เลยหรือรอเปลี่ยนก๊าซในภายหลังในการดำน้ำ ข้อความยืนยันให้เลือกจะปรากฏ
สลับไปยังจุดสูงที่ตั้งไว้	นาฬิกาสลับไปเป็นจุด CCR สูงที่ตั้งไว้โดยอัตโนมัติ	ไม่มี
สลับไปยังจุดต่ำที่ตั้งไว้	นาฬิกาสลับไปเป็นจุด CCR ต่ำที่ตั้งไว้โดยอัตโนมัติ	ไม่มี
การดำน้ำในขณะนี้จะไม่ถูกบันทึกลงในบันทึกการดำน้ำ	นาฬิกาอยู่ในโหมดดำน้ำในสภาวะน้ำ	นาฬิกาจะไม่บันทึกการดำน้ำปัจจุบันลงในบันทึกการดำน้ำ
นาฬิกาเรียนรู้ ประเมินเงื่อนไขการดำน้ำ	นาฬิกาเรียนรู้ในระหว่างการดำน้ำ	นาฬิกาจะจำลองการดำน้ำในเวลาที่ยืด โดยประเมินความรู้สึกปัจจุบันและสภาวะการดำน้ำของคุณเนื่องจากอาจไม่ได้ทริกเกอร์การแจ้งเตือนอื่น ๆ

การแจ้งเตือนเครื่องรับส่งสัญญาณ

ข้อความแจ้งเตือน	สาเหตุ	ปฏิกริยาบนอุปกรณ์
ไม่มี	นาฬิกาที่จับคู่ของคุณขาดการสื่อสารกับเครื่องรับส่งสัญญาณเป็นเวลา 30 วินาที	ค่าความดันถังกะพริบเป็นสีเหลือง
%1 ต่ำกว่าความดันสำรอง	ความดันถังของคุณต่ำกว่าระดับความดันสำรอง %1 ถูกแทนที่ด้วยชื่อเครื่องรับส่งสัญญาณ	ค่าความดันถังเปลี่ยนเป็นสีเหลือง นาฬิกาที่จับคู่จะสั่นและส่งเสียงเตือน
ความดัน %1 ต่ำวิกฤต	ความดันถังของคุณต่ำกว่าระดับความดันวิกฤต %1 ถูกแทนที่ด้วยชื่อเครื่องรับส่งสัญญาณ	ค่าความดันถังกะพริบเป็นสีแดง นาฬิกาที่จับคู่จะสั่นและส่งเสียงเตือน
%1 มีแบตเตอรี่เหลือน้อย	เหลือเวลาดำน้ำน้อยกว่า 20 ชั่วโมง %1 ถูกแทนที่ด้วยชื่อเครื่องรับส่งสัญญาณ	ชื่อเครื่องรับส่งสัญญาณจะกะพริบ BATT. LOW เมื่อแบตเตอรี่ต่ำถึงวิกฤต นาฬิกาที่จับคู่จะสั่นและส่งเสียงเตือน
ไม่มี COMMS	นาฬิกาที่จับคู่ของคุณขาดการสื่อสารกับเครื่องรับส่งสัญญาณเป็นเวลา 60 วินาที	ชื่อเครื่องรับส่งสัญญาณจะกะพริบ NO COMMS เส้นประจะแทนที่ค่าความดันถังและค่าความดันถังจะกะพริบเป็นสีแดง นาฬิกาที่จับคู่จะสั่นและส่งเสียงเตือนหากเปิดใช้งานการแจ้งเตือนการเชื่อมต่อ
ล้มเหลวในการเชื่อมต่อเครื่องรับส่งสัญญาณ %1	นาฬิกาที่จับคู่ของคุณไม่สามารถเชื่อมต่อกับเครื่องรับส่งสัญญาณได้ คุณควรอัปเดตอุปกรณ์ทั้งสองให้เป็นเวอร์ชันซอฟต์แวร์ล่าสุด %1 ถูกแทนที่ด้วยชื่อของเครื่องรับส่งสัญญาณ	คอมพิวเตอร์ดำน้ำที่จับคู่จะสั่นและส่งเสียงเตือน

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือนเครื่องรับส่งสัญญาณสูญหาย






นาฬิกาที่จับคู่ของคุณอาจขาดการสื่อสารกับเครื่องรับส่งสัญญาณเมื่อเครื่องรับส่งสัญญาณอยู่นอกระยะ เมื่อร่างกายของคุณหรือของนักดำน้ำคนอื่นบล็อกลูกสัญญาณจากเครื่องรับส่ง และเมื่อเครื่องรับส่งสัญญาณสูญเสียบattery คุณสามารถเปิดใช้งานการแจ้งเตือนที่แจ้งให้คุณทราบเมื่อนาฬิกาที่จับคู่ของคุณขาดการสื่อสารกับเครื่องรับส่งสัญญาณเป็นเวลา 60 วินาที

1 บนนาฬิกาที่จับคู่ไว้ ให้กด MENU

2 เลือก ตั้งค่าการดำน้ำ > เครือข่ายการดำน้ำและดูอากาศ & Air Integration > แจ้งเตือนการเชื่อมต่อ

การใช้งานร่วมกันได้ของคุณสมบัติและผลิตภัณฑ์การดำน้ำ

คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ Descent ได้หลายตัวเพื่อสร้างเครือข่ายการดำน้ำสำหรับคุณและเพื่อน ๆ นักดำน้ำของคุณ

	Descent T1 ที่มีซอฟต์แวร์รุ่น 2.xx หรือก่อนหน้า	Descent T1 ที่มีซอฟต์แวร์รุ่น 3.xx หรือก่อนหน้า	Descent T2
Descent Mk2i ที่มีซอฟต์แวร์รุ่น 20.40 หรือก่อนหน้า	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ	 <ul style="list-style-type: none">• ไม่มีการเชื่อมต่อเครือข่าย	 <ul style="list-style-type: none">• ไม่มีการเชื่อมต่อเครือข่าย
Descent Mk2i ที่มีซอฟต์แวร์รุ่น 22.00 หรือภายหลัง	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ• ดูข้อถึงแบบสาธารณะ	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ• ดูข้อถึงแบบสาธารณะ
Descent Mk3i	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ• ดูข้อถึงแบบสาธารณะ	 <ul style="list-style-type: none">• ดูแรงดันถัง• ดูความรู้สึกในการดำน้ำ• ดูข้อถึงแบบสาธารณะ

 : ดูแรงดันถังของคุณและนักดำน้ำที่เชื่อมต่ออยู่

 : ดูความรู้สึกของนักดำน้ำที่เชื่อมต่ออยู่

 : ดูชื่อเครื่องรับส่งสัญญาณสาธารณะสำหรับตัวคุณและนักดำน้ำที่เชื่อมต่อ

 : ไม่มีการเชื่อมต่อเครือข่ายการดำน้ำ คุณควรอัปเดตทั้งอุปกรณ์ของคุณให้เป็นเวอร์ชันซอฟต์แวร์ล่าสุด

การแจ้งเตือนต่อไปนี้จะปรากฏบนนาฬิกา: ล้มเหลวในการเชื่อมต่อเครื่องส่งสัญญาณ %1 "%1" ถูกแทนที่ด้วยชื่อของเครื่องรับส่งสัญญาณ

คำศัพท์เกี่ยวกับการดำน้ำ

เวลาอากาศที่เหลือ (ATR): เวลาที่คุณอาจคงเหลือที่ระดับความรู้สึกปัจจุบันจนถึงระดับความสูง 9 เมตร/นาทึ (30 ฟุต/นาทึ) จะส่งผลให้เกิดพื้นผิวด้วยแรงดันสำรอง

Central nervous system (CNS): การวัดความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลางที่เกิดจากการสัมผัสกับความดันออกซิเจนที่เพิ่มขึ้นบางส่วน (PO2) ขณะดำน้ำ

Closed-circuit rebreather (CCR): โหมดการดำน้ำที่ใช้สำหรับการดำน้ำที่ดำเนินการด้วย rebreather ซึ่งจะหมุนเวียนก๊าซที่หายใจออกและกำจัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

Maximum operating depth (MOD): ความลึกสูงสุดที่สามารถใช้แก๊สหายใจได้ก่อนที่ความดันบางส่วนของออกซิเจน (PO2) จะเกินขีด จำกัด ที่ปลอดภัย

No decompression limit (NDL): การดำน้ำที่ไม่ต้องใช้เวลาในการบีบอัดขณะขึ้นสู่ผิวน้ำ

Oxygen toxicity units (OTU): การวัดความเป็นพิษของออกซิเจนในปอดที่เกิดจากการสัมผัสกับความดันออกซิเจนบางส่วนที่เพิ่มขึ้น (PO2) ขณะดำน้ำ หนึ่ง OTU เทียบเท่ากับการหายใจออกซิเจน 100% ที่ 1 ATM เป็นเวลา 1 นาที

Partial pressure of oxygen (PO2): ความดันของ

ออกซิเจนในแก๊สหายใจขึ้นอยู่กับความรู้สึกและเปอร์เซ็นต์ออกซิเจน

อัตราการใช้อากาศบนผิวน้ำตามแรงดัน (PSAC): การเปลี่ยนแปลงความดันเมื่อเวลาผ่านไป ปริมาตรฐานเป็น 1 ATM

ปริมาตรหายใจต่อนาที (RMV): การเปลี่ยนแปลงของปริมาตรก๊าซที่ความดันโดยรอบเมื่อเวลาผ่านไป

Surface interval (SI): ระยะเวลาที่ผ่านไปนับตั้งแต่การดำน้ำครั้งสุดท้ายเสร็จสิ้น

Time to surface (TTS): ระยะเวลาโดยประมาณที่ใช้ในการขึ้นสู่พื้นผิว รวมถึงการหยุดการคลายการบีบอัด

อัตราการใช้อากาศบนผิวน้ำเชิงปริมาตร (SAC): การเปลี่ยนแปลงของปริมาตรก๊าซเมื่อเวลาผ่านไป ปริมาตรฐานเป็น 1 ATM

นาฬิกา

การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งค่าได้หลายเสียงปลุก

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง MENU

2 เลือก นาฬิกา > เตือน > เพิ่มการปลุก

3 ป้อนเวลาปลุก

การแก้ไขการปลุก

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > เตือน > แก้ไข
- 3 เลือกเสียงปลุก
- 4 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **สถานะ** เพื่อปิดหรือเปิดนาฬิกาปลุก
 - เลือก **เวลา** เพื่อแก้ไขเวลาปลุก
 - เลือก **ซ้ำ** และเลือกว่าเสียงปลุกควรดังซ้ำเมื่อไร
 - เพื่อเลือกประเภทของการแจ้งเตือน เลือก **เสียงและการสั่น**
 - เลือก **ป้าย** และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก
 - ในการลบการเตือน ให้เลือก **ลบ**

การเริ่มจับเครื่องนับเวลากอยหลัง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > จับเวลา
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งค่าและบันทึกนาฬิกาจับเวลาตัวแรกให้ **ป้อนเวลา** กด **MENU** และเลือก **บันทึกเครื่องจับเวลา**
 - ในการตั้งค่าและบันทึกตัวนับถอยหลังเพิ่มเติม ให้เลือก **เพิ่มตัวจับเวลา** และป้อนเวลา
 - ในการตั้งเวลานับถอยหลังโดยไม่บันทึก ให้เลือก **Quick Timer** และป้อนเวลา
- 4 หากจำเป็น กด **MENU** และเลือกตัวเลือก:
 - เลือก **เวลา** เพื่อเปลี่ยนเวลา
 - เลือก **เริ่มใหม่** > **เปิด** เพื่อเริ่มต้นเครื่องจับเวลาใหม่หลังหมดเวลาแล้วโดยอัตโนมัติ
 - เลือก **เสียงและการสั่น** และเลือกหนึ่งประเภทของการแจ้งเตือน
- 5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา

การลบนาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา > แก้ไข
- 3 เลือกนาฬิกาจับเวลา
- 4 เลือก **ลบ**

การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 กด **LAP** เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลาในรอบ ①



เวลารวมของนาฬิกาจับเวลา ② ยังคงเดินต่อไป

5 กด **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาทั้งคู่

- 6 เลือกตัวเลือก:
 - รีเซ็ตทั้งนาฬิกาจับเวลา กด **DOWN**
 - บันทึกเวลาในนาฬิกาหยุดเวลาเป็นกิจกรรม กด **MENU** และเลือก **บันทึกกิจกรรม**
 - เพื่อรีเซ็ตและออกจากนาฬิกาหยุดเวลา กด **MENU** และเลือก **เสร็จ**
 - ทบทวนการตั้งเวลาในรอบ เลือก **MENU** และเลือก **ตรวจสอบ**
ข้อแนะนำ: ตัวเลือก **ตรวจสอบ** จะปรากฏขึ้นหากมีการทำกิจกรรมหลายรอบเท่านั้น
 - ในการกลับไปหน้าจอปัดนาฬิกาโดยไม่ต้องรีเซ็ตตัวจับเวลาให้กด **MENU** และเลือก **ไปหน้าจอปัดนาฬิกา**
 - ในการเปิดหรือปิดการบันทึกในรอบ กด **MENU** และเลือก **ปุ่มรอบ**

การเพิ่มโซนเวลาอื่น

คุณสามารถแสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติมต่าง ๆ ในภาพรวมโซนเวลาทางเลือกได้ คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 4 โซนเวลาทางเลือก

หมายเหตุ: คุณอาจต้องการเพิ่มภาพรวมโซนเวลาทางเลือกไปยังรูปภาพรวม (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 43*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > **Alt. Time Zones** > **เพิ่ม Alt. Time Zones**
- 3 เลือกโซนเวลา
- 4 ให้เปลี่ยนชื่อโซน (หากจำเป็น)

การแก้ไขเขตเวลาสำรอง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก นาฬิกา > **ALT. TIME ZONES**
- 3 เลือกโซนเวลา
- 4 กด **START**
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งโซนเวลาให้แสดงบนรูปภาพรวมเลือก **ตั้งเป็นรายการโปรด**
 - ในการป้อนชื่อที่กำหนดเองสำหรับเขตเวลา ให้เลือก **เปลี่ยนชื่อโซน**
 - ในการป้อนชื่อย่อที่กำหนดเองสำหรับเขตเวลา ให้เลือก **ย่อโซน**
 - ในการเปลี่ยนเขตเวลา ให้เลือก **เปลี่ยนโซน**
 - ในการลบโซนเวลา ให้เลือก **ลบโซน**


กิจกรรมและแอป

นาฬิกาของคุณสามารถใช้สำหรับกิจกรรมในร่ม กลางแจ้ง การกีฬา และฟิตเนสได้ เมื่อคุณเริ่มต้นกิจกรรม นาฬิกาจะแสดงและบันทึกข้อมูลเช่นเซอร์ คุณสามารถสร้างกิจกรรมได้เองหรือกิจกรรมใหม่ตามกิจกรรมในค่าเริ่มต้น (*การสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง, หน้า 30*) เมื่อคุณเสร็จสิ้นกิจกรรม คุณสามารถบันทึกและแชร์ไปยังชุมชน Garmin Connect ได้ คุณยังสามารถเพิ่มกิจกรรมและแอป Connect IQ ไปยังนาฬิกาของคุณโดยใช้แอป Connect IQ ได้อีกด้วย (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 69*)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส ไปที่ Garmin.com/ataccuracy

การเริ่มกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มต้นทำกิจกรรม GPS จะเปิดโดยอัตโนมัติ (หากต้องการ)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 หากเป็นครั้งแรกที่คุณได้เริ่มทำกิจกรรม เลือกทำเครื่องหมายถัดจากแต่ละกิจกรรมเพื่อเพิ่มไปยังที่ใช้ประจำของคุณ และเลือก **เสร็จสิ้น**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือกกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
 - เลือก  และเลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการกิจกรรมเพิ่มเติม
- 4 หากกิจกรรมต้องการใช้สัญญาณ GPS ให้ออกไปข้างนอกในบริเวณที่เห็นท้องฟ้าชัดเจนและรอจนกว่านาฬิกาพร้อมใช้งาน
นาฬิกาพร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ รับสัญญาณ GPS (หากต้องการ) และเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (หากต้องการ)
- 5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
นาฬิกาบันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟนาฬิกาก่อนการเริ่มทำกิจกรรม (*การชาร์จนาฬิกา, หน้า 79*)
- กด **LAP** เพื่อบันทึกรอบต่าง ๆ เริ่มต้นเซตหรือโพสใหม่หรือเลื่อนไปยังขั้นตอนเวิร์คเข้าที่ถัดไป
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม
- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูหน้าจอข้อมูลเพิ่มเติม
- กด **MENU** ค้าง และเลือก **โหมดพลังงาน** เพื่อใช้โหมดพลังงานในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ (*การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 77*)

การหยุดกิจกรรม

- 1 กด **STOP**
- 2 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มทำกิจกรรมของคุณต่อ เลือก **เริ่มทำต่อ**
 - เพื่อบันทึกกิจกรรมและดูรายละเอียด ให้เลือก **Save** กด **START** และเลือกตัวเลือก
หมายเหตุ: หลังจากที่คุณบันทึกกิจกรรมแล้ว คุณสามารถป้อนข้อมูลการประเมินผลด้วยตัวเองได้ (*การประเมินกิจกรรม, หน้า 17*)
 - เพื่อระงับกิจกรรมของคุณชั่วคราวและทำต่อในภายหลัง เลือก **ดำเนินการต่อภายหลัง**
 - เพื่อทำเครื่องหมายรอบ เลือก **รอบ**
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางมาแล้ว เลือก **กลับไปจุดเริ่ม > TracBack**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่ตรงที่สุด เลือก **กลับไปจุดเริ่มต้น > เส้นตรง**
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ GPS เท่านั้น
 - หากต้องการวัดความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นของหัวใจเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมและอัตราการเต้นของหัวใจ

สองนาที่ต่อมา ให้เลือก **การฟื้นฟูอัตราการเต้นของหัวใจ** และรอในขณะที่ตัวจับเวลานับถอยหลัง

- เพื่อทิ้งกิจกรรมไป เลือก **ทิ้ง**

หมายเหตุ: หลังจากการหยุดทำกิจกรรม นาฬิกาบันทึกโดยอัตโนมัติหลังจากผ่านไป 30 นาที

การประเมินกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าการประเมินตนเองสำหรับบางกิจกรรมได้ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*)

- 1 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว เลือก **บันทึก** (*การหยุดกิจกรรม, หน้า 17*)
- 2 เลือกตัวเลขที่สอดคล้องกับสมรรถภาพของคุณ
หมายเหตุ: คุณสามารถเลือก **>>** เพื่อข้ามการประเมินตนเอง
- 3 เลือกว่าคุณรู้สึกอย่างไรระหว่างกิจกรรม
คุณสามารถดูการประเมินได้ในแอป Garmin Connect

การวิ่ง

ออกไปวิ่ง

ก่อนที่คุณจะวิ่งตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณกำลังวิ่งบนลู่วิ่งที่มีรูปร่างมาตรฐานความยาว 400 ม.

คุณสามารถใช้กิจกรรมวิ่ง เพื่อบันทึกข้อมูลลู่วิ่งกลางแจ้งรวมถึงระยะห่างในหลักเมตรและแยกรอบ

- 1 ยืนบนลู่วิ่งกลางแจ้ง
- 2 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 3 เลือก **วิ่ง**
- 4 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 5 หากคุณกำลังวิ่งอยู่ในลู่วิ่ง 1 ให้ข้ามไปยังขั้นตอนที่ 11
- 6 กด **MENU**
- 7 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 8 เลือก **หมายเลขลู่วิ่ง**
- 9 เลือกหมายเลขลู่วิ่ง
- 10 กด **BACK** สองครั้งเพื่อกลับไปยังตัวจับเวลากิจกรรม
- 11 กด **START**
- 12 วิ่งรอบลู่วิ่ง
หลังจากที่คุณวิ่งครบ 3 รอบ นาฬิกาจะบันทึกขนาดของลู่วิ่งและคำนวณระยะทางของลู่วิ่ง
- 13 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกการวิ่งแบบลู่วิ่ง

- รอจนกระทั่งไฟแสดงสถานะ GPS เปลี่ยนเป็นสีเขียวก่อนเริ่มการวิ่งแบบลู่วิ่ง
- ในระหว่างการวิ่งครั้งแรกบนลู่วิ่งที่ไม่คุ้นเคย ให้วิ่งอย่างน้อย 3 รอบเพื่อปรับเทียบระยะทางลู่วิ่งของคุณ
คุณควรวิ่งเลยจุดเริ่มต้นไปเล็กน้อยเพื่อให้ครบรอบ
- วิ่งแต่ละรอบในเลนเดียวกัน
หมายเหตุ: ระยะ Auto Lap เริ่มต้นคือ 1600 ม. หรือ 4 รอบรอบลู่วิ่ง
- หากคุณกำลังวิ่งบนเลนอื่นที่ไม่ใช่เลน 1 ให้ตั้งค่าหมายเลขเลนในการตั้งค่ากิจกรรม

การออกไปวิ่งเสมือนจริง

คุณสามารถจับคู่นาฬิกาของคุณกับแอปของภายนอกที่เข้ากันได้เพื่อส่งผ่านข้อมูลเพศ อัตราการเต้นของหัวใจหรือข้อมูลรอบขา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **วิ่งเสมือนจริง**
- 3 บนแท็บเล็ต แล็ปท็อปหรือโทรศัพท์ของคุณให้เปิดแอป Zwift หรือแอปฝึกอบรมเสมือนจริงอื่น ๆ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเริ่มกิจกรรมที่กำลังทำงานอยู่และจับคู่อุปกรณ์
- 5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์) บนลู่วิ่งไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่หลากหลาย คุณสามารถปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งไฟฟ้าหรือหลังจากแต่ละการวิ่งได้ด้วยตนเอง

- 1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 17*)
- 2 วิ่งบนลู่วิ่งจนกว่านาฬิกา ของคุณจะบันทึกอย่างน้อย 1.5 กม. (1 ไมล์)
- 3 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** เพื่อหยุดตัวจับเวลากิจกรรม
- 4 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าเป็นครั้งแรก เลือก **บันทึก** อุปกรณ์แจ้งให้คุณทำการปรับเทียบลู่วิ่งไฟฟ้าให้เสร็จสิ้น
 - เพื่อปรับเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าด้วยตัวเองหลังจากการปรับเทียบครั้งแรก เลือก **ปรับเทียบและบันทึก** > **ตกลง**
- 5 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าสำหรับระยะทางที่ได้อ่านผ่านและป้อนระยะทางบนนาฬิกาของคุณ

บันทึกกิจกรรมการวิ่งระยะไกล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **วิ่งระยะไกล**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 5 กด **LAP** เพื่อบันทึกรอบและเริ่มตัวจับเวลาการพัก
หมายเหตุ: คุณสามารถปรับค่าการตั้งค่าปุมรอบ เพื่อบันทึกรอบและเริ่มตัวจับเวลาการพัก เริ่มตัวจับเวลาการพักเท่านั้น หรือบันทึกรอบเท่านั้น (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*)
- 6 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว กด **รอบ** เพื่อเริ่มทำงานต่อ
- 7 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม (ตัวเลือก)
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การบันทึกกิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบาก

เมื่อคุณเข้าร่วมในการแข่งขันบนเส้นทางที่มีสิ่งกีดขวาง คุณสามารถใช้กิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบากเพื่อบันทึกเวลาบน

แต่ละสิ่งกีดขวางและเวลาในการวิ่งระหว่างสิ่งกีดขวาง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **การแข่งขันวิบาก**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 กด **LAP** เพื่อวางจุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละสิ่งกีดขวางด้วยตัวเอง
หมายเหตุ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าการติดตามสิ่งกีดขวางเพื่อบันทึกตำแหน่งที่ตั้งของสิ่งกีดขวางจากลูกแรกของเส้นทาง เมื่อคุณวนลูปเส้นทางซ้ำ นาฬิกาจะใช้ตำแหน่งที่ตั้งที่บันทึกไว้เพื่อสลับระหว่างสิ่งกีดขวางและรอบการวิ่ง
- 5 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การว่ายน้ำ

หมายเหตุ: นาฬิกามีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือสามารถเปิดใช้งานสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำ นาฬิกาดังกล่าวยังใช้ได้กับอุปกรณ์เสริม HRM-Pro HRM-Swim และ HRM-Tri หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อมือและหน้าอกมีให้บริการทั้งคู่ นาฬิกาของคุณจะใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ

ความยาว: หนึ่งเที่ยวรอบสระว่ายน้ำ

Interval: ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน หนึ่ง interval ใหม่จะเริ่มต้นหลังการพัก

สโตรก: หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่คุณว่ายที่สวมนาฬิกาเหวี่ยงครบหนึ่งรอบ

Swolf: คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรกเท่ากับคะแนน swolf ของ 45 คะแนน สำหรับการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด คะแนน swolf ถูกคำนวณเมื่อเกิน 25 เมตร swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำเช่นเดียวกันกับกอล์ฟ คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

Critical swim speed (CSS): CSS ของคุณคือความเร็วเชิงทฤษฎีที่คุณสามารถรักษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีอาการอ่อนเพลีย คุณสามารถใช้ CSS ของคุณเพื่อแนะนำเพศการฝึกซ้อมของคุณและติดตามการปรับปรุงของคุณ

ประเภทของสโตรก

การระบุประเภทสโตรกมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น ประเภทสโตรกของคุณถูกระบุที่ตอนจบของหนึ่งความยาว ประเภทสโตรกปรากฏในประวัติการว่ายน้ำและในบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณยังสามารถเลือกประเภทสโตรกให้เป็นช่องข้อมูลที่ปรับแต่งได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*)

ฟรีสไตล์	ท่าฟรีสไตล์
กรรเชียง	ท่ากรรเชียง
กบ	ท่ากรรเชียง
ผีเสื้อ	ท่าผีเสื้อ
แบบผสม	มีมากกว่าหนึ่งประเภทสโตรกในหนึ่ง interval
แบบ Drill	ถูกใช้ร่วมกับการบันทึกการฝึกฝน (<i>การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 19</i>)

ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมว่ายน้ำต่าง ๆ

- กด **LAP** เพื่อบันทึกช่วงระหว่างการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด
- ก่อนการเริ่มกิจกรรมว่ายน้ำในสระ ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเลือกขนาดสระของคุณหรือป้อนขนาดเอง นาฬิกาวัดและบันทึกระยะทางตามความยาวที่ได้ว่ายน้ำเสร็จสมบูรณ์ ขนาดของสระต้องถูกต้องเพื่อแสดงระยะทางที่แม่นยำ ครึ่งถัดไปที่คุณเริ่มกิจกรรมการว่ายน้ำในสระ นาฬิกาใช้ขนาดสระนี้ คุณสามารถกดค้าง **MENU** เลือกการตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **ขนาดสระ** เพื่อเปลี่ยนขนาดได้
- สำหรับผลลัพธ์ที่แม่นยำ ว่ายน้ำให้ตลอดความยาวสระ และใช้ประเภทของสโตรกสำหรับความยาวทั้งหมด หยุดเครื่องจับเวลากิจกรรมชั่วคราวเมื่อกำลังพัก
- กด **LAP** เพื่อบันทึกการพักระหว่างการว่ายน้ำในสระ (*การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง, หน้า 19*) นาฬิกาบันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวสำหรับการว่ายน้ำในสระโดยอัตโนมัติ
- เพื่อช่วยให้เวลานับความยาวของคุณ ใช้การผลัดกันอย่างแรงออกจากขอบสระและไกลตัวก่อนเริ่มสโตรกแรกของคุณ
- เมื่อกำลังทำการ drills คุณต้องหยุดเรื่องจับเวลากิจกรรมชั่วคราวหรือใช้คุณสมบัติการบันทึกด้วย drill log อย่างไม่อย่างหนึ่ง (*การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน, หน้า 19*)

การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง

หมายเหตุ: ข้อมูลการว่ายน้ำไม่ได้ถูกบันทึกระหว่างการพัก เพื่อดูหน้าจอข้อมูลอื่น ๆ คุณสามารถกด **UP** หรือ **DOWN** คุณสมบัตินี้พักอัตโนมัติใช้ได้เฉพาะกับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น นาฬิกาของคุณตรวจจับเมื่อคุณกำลังพักอยู่โดยอัตโนมัติ และหน้าจอการฝึกปรากฏ หากคุณพักมากกว่า 15 วินาที นาฬิกาสร้างหนึ่ง interval ของการพักโดยอัตโนมัติ เมื่อคุณเริ่มการว่ายน้ำต่อ นาฬิกาเริ่มหนึ่ง interval ของการว่ายน้ำใหม่โดยอัตโนมัติ คุณสามารถเปิดคุณสมบัติการพักอัตโนมัติในตัวเลือกกิจกรรม (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*)

ข้อเสนอแนะ: เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดของการใช้คุณสมบัติการพักอัตโนมัติ ลดการเคลื่อนไหวแขนของคุณในขณะที่กำลังพัก

ในระหว่างกิจกรรมว่ายน้ำในสระหรือกลางแจ้ง คุณสามารถทำเครื่องหมายช่วงการพักด้วยตนเองได้โดยการกด **LAP**

การฝึกซ้อมด้วยบันทึกการฝึกฝน

คุณสมบัตินี้บันทึกการฝึกฝนมีให้ใช้สำหรับการว่ายน้ำในสระเท่านั้น คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้บันทึกการฝึกฝนเพื่อบันทึกชุดการเตะขา การว่ายน้ำด้วยแขนเดียว หรือประเภทของการว่ายน้ำใด ๆ ที่ไม่ใช่เป็นหนึ่งในสี่สโตรกมาตรฐาน

- ระหว่างกิจกรรมการว่ายน้ำในสระของคุณ กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอบันทึกการฝึกฝน
- กด **LAP** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาการฝึกฝน
- หลังจากที่คุณฝึกซ้อมครบหนึ่ง interval แล้ว กด **LAP** เครื่องจับเวลาการฝึกฝนหยุด แต่เครื่องจับเวลากิจกรรมยังคงบันทึกเซสชันการว่ายน้ำทั้งหมดต่อไป
- เลือกระยะทางสำหรับการฝึกฝนที่เสร็จสมบูรณ์ การเพิ่มขึ้นของระยะทางขึ้นกับขนาดของสระที่เลือกไว้สำหรับโปรไฟล์กิจกรรมดังกล่าว
- เลือกตัวเลือก:

- เพื่อเริ่มต้นช่วงการฝึกฝนใหม่ กด **LAP**
- เพื่อเริ่มต้นช่วงเวลาว่ายน้ำ กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อกลับสู่หน้าจอการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

มัลติสปอร์ต

นักไตรกีฬา นักทวิกีฬา และนักแข่งกีฬา มัลติสปอร์ตอื่น ๆ สามารถใช้ประโยชน์ของกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้ เช่น การแข่งไตรกีฬาหรือ Swimrun ในระหว่างทำกิจกรรมมัลติสปอร์ต คุณสามารถทำการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ และดูเวลาและระยะทางรวมของคุณได้ต่อเนื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสลับจากการปั่นจักรยานไปเป็นการวิ่ง และดูเวลารวมทั้งหมดของคุณสำหรับการปั่นจักรยานและการวิ่งตลอดกิจกรรมมัลติสปอร์ตได้

คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งกิจกรรมมัลติสปอร์ต หรือคุณสามารถใช้ค่าเริ่มต้นของกิจกรรมไตรกีฬาที่ถูกตั้งค่าสำหรับไตรกีฬามาตรฐานได้

การฝึกซ้อมไตรกีฬา

เมื่อคุณได้เข้าร่วมไตรกีฬา คุณสามารถใช้กิจกรรมไตรกีฬาเพื่อทำการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วไปยังแต่ละเซกเมนต์กีฬาเพื่อจับเวลาแต่ละเซกเมนต์และบันทึกกิจกรรมได้

- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- เลือก **ไตรกีฬา**
- กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- กด **LAP** ที่จุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละการเปลี่ยนผ่านคุณสมบัตินี้ด้านการเปลี่ยนผ่านจะเปิดเป็นค่าเริ่มต้น และเวลาของการเปลี่ยนผ่านจะถูกบันทึกแยกต่างหากจากเวลาของกิจกรรม
- คุณสมบัตินี้การส่งผ่านสามารถเปิดหรือปิดในการตั้งค่ากิจกรรมไตรกีฬาได้ หากการส่งผ่านถูกปิด กด **LAP** เพื่อเปลี่ยนกีฬา
- หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือกบันทึก

การสร้างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- กด เพิ่ม > **มัลติสปอร์ต**
- เลือกประเภทกิจกรรมมัลติสปอร์ตหรือป้อนชื่อที่กำหนดเอง
ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้ ตัวอย่างเช่น: Triathlon(2)
- เลือกกิจกรรมสองอย่างหรือมากกว่าขึ้นไป
- เลือกตัวเลือก:
 - เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่จะจะจ เช่น คุณสามารถเลือกได้ว่าจะรวมการเปลี่ยนด้วยหรือไม่
 - เลือก **เสร็จ** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมมัลติสปอร์ต
- เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

กิจกรรมในร่ม

นาฬิกาสามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่หรือเทรนเนอร์ในร่ม GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*)

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่ ความเร็ว และระยะทางถูกคำนวณโดยใช้มาตรวัดความเร็วในนาฬิกา มาตรวัดความเร็วมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว และระยะทางดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือเดินกลางแจ้งสักครู่หนึ่งโดยการใช้ GPS

ข้อแนะนำ: การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าจะลดความแม่นยำลงเมื่อปิด GPS ในขณะที่จักรยาน ความเร็วและระยะทางจะไม่แสดง เว้นแต่คุณมีเซนเซอร์ที่เป็นอุปกรณ์เสริมซึ่งสามารถส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังนาฬิกา เช่น เซนเซอร์ความเร็วหรือเซนเซอร์รอบขา

ภาพรวมสุขภาพ

คุณสมบัติภาพรวมสุขภาพ เป็นกิจกรรมบนอุปกรณ์ของคุณที่บ้านที่กเมตริกด้านสุขภาพที่สำคัญหลายรายการในขณะที่คุณนั่งอยู่เป็นเวลาสองนาทีก่อนให้ภาพรวมของสถานะหัวใจและหลอดเลือดโดยรวมของคุณ นาฬิกาจะบันทึกเมตริกต่าง ๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ย ระดับความเครียด และอัตราการหายใจ คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Health Snapshot ไปยังรายการแอปโปรดของคุณ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*)

การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ เซตคือการทำซ้ำ (reps) ของท่าเดียวกันหลายครั้ง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **พลัง**
- 3 เลือก **เวิร์คเอ้าท์**
- 4 กด **DOWN** เพื่อดูขั้นตอนการเวิร์คเอ้าท์ (ตัวเลือก)
ข้อแนะนำ: ขณะดูขั้นตอนการออกกำลังกายคุณสามารถกด **START** และกด **DOWN** เพื่อดูภาพเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายที่เลือกได้หากมี
- 5 เมื่อคุณดูขั้นตอนการออกกำลังกายเสร็จแล้ว กด **START** แล้วเลือก **ออกกำลังกาย**
- 6 กด **START** และเลือก **เริ่มออกกำลังกาย**
- 7 เริ่มเซตแรกของคุณ
นาฬิกานับการทำซ้ำของคุณ การนับการทำซ้ำของคุณปรากฏเมื่อคุณทำซ้ำจนจบอย่างน้อย 4 ครั้ง
ข้อแนะนำ: นาฬิกาสามารถนับการซ้ำของการเคลื่อนไหวเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการเปลี่ยนท่า คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่
- 8 กด **LAP** เพื่อจบเซต และไปต่อที่การออกกำลังกายถัดไปหากมี
นาฬิกาแสดงจำนวนการทำซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลังจากผ่านไปหลายวินาที เครื่องจับเวลาพักปรากฏ
- 9 หากจำเป็น กด **UP** หรือ **DOWN** และแก้ไขจำนวนการทำซ้ำ
ข้อแนะนำ: คุณยังสามารถเพิ่มเวทที่ใช้สำหรับเซตได้เช่นกัน
- 10 หากจำเป็น กด **LAP** เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้วเพื่อเริ่มเซตถัดไป
- 11 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่ากิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์
- 12 หลังจบเซตสุดท้ายของคุณแล้ว กด **START** และเลือก **Stop Workout**
- 13 เลือก **บันทึก**

การบันทึกกิจกรรม HIIT

คุณสามารถใช้ตัวจับเวลาเฉพาะเพื่อบันทึกกิจกรรมการฝึกแบบช่วงเวลาที่มีความเข้มข้นสูง (HIIT)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **HIIT**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ฟรีสไตล์** เพื่อบันทึกกิจกรรม HIIT แบบเปิดที่ไม่มีโครงสร้าง
 - เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > AMRAP** เพื่อบันทึกกรอบให้ได้มากที่สุดในช่วงเวลาที่กำหนด
 - เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > EMOM** เพื่อบันทึกจำนวนการเคลื่อนไหวที่ตั้งไว้ทุกนาทีในหนึ่งนาที
 - เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > Tabata** เพื่อสลับระหว่างช่วงเวลา 20 วินาทีของความพยายามสูงสุดและพัก 10 วินาที
 - เลือก **ตัวจับเวลา HIIT > กำหนดเอง** เพื่อกำหนดเวลาการเคลื่อนไหว เวลาพัก จำนวนการเคลื่อนไหว และจำนวนรอบ
 - เลือก **การออกกำลังกาย** เพื่อติดตามเวิร์คเอ้าท์ที่บ้าน
- 4 หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 กด **START** เพื่อเริ่มรอบแรกของคุณ
นาฬิกาจะแสดงตัวจับเวลาถอยหลังและอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณ
- 6 หากจำเป็น กด **LAP** เพื่อเลื่อนไปยังรอบถัดไปหรือพักด้วยตนเอง
- 7 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** เพื่อหยุดตัวจับเวลากิจกรรม
- 8 เลือก **บันทึก**

การใช้เทรนเนอร์ในร่ม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ indoor trainer ที่ใช้งานร่วมกันได้ คุณต้องจับคู่เทรนเนอร์และจับคู่กับนาฬิกาของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณกับเทรนเนอร์ในร่ม เพื่อจำลองแรงต้านทานในขณะที่กำลังตามหนึ่งคอร์ส กิจกรรมซิทซ์ หรือเวิร์คเอ้าท์ ขณะกำลังใช้เทรนเนอร์ในร่ม GPS จะถูกปิดโดยอัตโนมัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **จักรยานในร่ม**
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **ตัวเลือกการฝึกอัจฉริยะ**
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **Free Ride** เพื่อออกไปปั่นจักรยาน
 - เลือก **ตามการออกกำลังกาย** เพื่อติดตามเวิร์คเอ้าท์ที่บ้าน (*การออกกำลังกาย, หน้า 35*)
 - เลือก **ตามเส้นทาง** เพื่อตามหนึ่งเส้นทางที่ได้บันทึกไว้ (*คอร์ส, หน้า 75*)
 - เลือก **ตั้งค่าพลังงาน** เพื่อกำหนดค่าพลังงานเป้าหมาย
 - เลือก **ตั้งค่าคะแนน** เพื่อตั้งค่าคะแนนจำลอง
 - เลือก **ตั้งค่าความต้านทาน** เพื่อตั้งค่าแรงต้านทานที่เทรนเนอร์ใช้
- 6 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
เทรนเนอร์เพิ่มหรือลดแรงต้านทานขึ้นอยู่กับข้อมูลระดับ

ความสูงในเส้นทางหรือการปั่น

การเล่นเกม

การบรรดแอสต์อัตราการเล่นของหัวใจ

เมื่อคุณจับคู่นาฬิกาของคุณกับคอมพิวเตอร์ คุณสามารถบันทึกกิจกรรมการเล่นเกมนบนนาฬิกาของคุณและดูเมตริกสมรรถนะแบบเรียลไทม์บนคอมพิวเตอร์

1 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ ไปที่ www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn และดาวน์โหลดแอป Garmin GameOn

2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อติดตั้งให้เสร็จสมบูรณ์


3 เปิดแอป Garmin Gameon

4 เมื่อแอป Garmin GameOn แจ้งให้คุณจับคู่นาฬิกาของคุณ กด **START** และเลือก **การเล่นเกม** บนนาฬิกาของคุณ

หมายเหตุ: ในขณะที่นาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับแอป Garmin GameOn การแจ้งเตือนและคุณสมบัติ Bluetooth® อื่น ๆ จะถูกปิดใช้งานบนนาฬิกา

5 เลือก **จับคู่ทันที**

6 เลือกนาฬิกาของคุณจากรายการ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถคลิก  > **การตั้งค่า** เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าของคุณ อ่านบทช่วยสอนซ้ำ หรือลบนาฬิกาออก แอป Garmin GameOn จะจดจำนาฬิกาของคุณและการตั้งค่าในครั้งถัดไปที่คุณเปิดแอป หากจำเป็น คุณสามารถจับคู่นาฬิกาของคุณกับคอมพิวเตอร์อื่นได้ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

7 เลือกตัวเลือก:

- เริ่มเกมที่รองรับเพื่อเริ่มกิจกรรมการเล่นเกมโดยอัตโนมัติบนคอมพิวเตอร์ของคุณ
- เริ่มกิจกรรมการเล่นเกมด้วยตัวเองบนนาฬิกาของคุณ (*การบันทึกกิจกรรมการเล่นเกมด้วยตัวเอง, หน้า 21*)

แอป Garmin GameOn แสดงเมตริกสมรรถภาพแบบเรียลไทม์ของคุณ เมื่อคุณเสร็จสิ้นกิจกรรม แอป Garmin GameOn จะแสดงสรุปกิจกรรมการเล่นเกมของคุณและข้อมูลการแข่งขัน

การบันทึกกิจกรรมการเล่นเกมด้วยตัวเอง

คุณสามารถบันทึกกิจกรรมการเล่นเกมนบนนาฬิกาของคุณได้ และป้อนสถานะของแต่ละการแข่งขันได้ด้วยตัวเอง

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก **การเล่นเกม**

3 กด **DOWN** และเลือกประเภทของเกม

4 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

5 กด LAP เมื่อสิ้นสุดการแข่งขันเพื่อบันทึกผลการแข่งขันหรือตำแหน่งของคุณ

6 กด LAP เพื่อเริ่มการแข่งขันใหม่

7 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

กีฬาการปั่น

การบันทึกกิจกรรมการปั่นในร่ม

คุณสามารถบันทึกเส้นทางระหว่างกิจกรรมปั่นเขาในร่ม เส้นทางคือเส้นทางปั่นเขาตามแนวกำแพงหินในร่ม

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก **ปั่นในร่ม**

3 เลือก **ใช่** เพื่อบันทึกสถิติเส้นทาง

4 เลือกระบบการให้คะแนน

หมายเหตุ: ครั้งต่อไปที่คุณเริ่มทำกิจกรรมการปั่นเขาในร่ม อุปกรณ์จะใช้ระบบการให้คะแนนนี้ คุณสามารถกด **MENU** ค้างไว้ เลือกการตั้งค่ากิจกรรมและเลือก **ระบบการให้คะแนน** เพื่อเปลี่ยนระบบ

5 เลือกระดับความยากของเส้นทาง

6 กด **START**

7 เริ่มเส้นทางแรกของคุณ

หมายเหตุ: เมื่อเครื่องจับเวลาเส้นทางกำลังทำงาน อุปกรณ์จะล็อกปุ่มโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจ คุณสามารถกดปุ่มใดก็ได้ค้างไว้เพื่อปลดล็อกนาฬิกา

8 เมื่อคุณจบเส้นทาง ลงมาถึงพื้น

ตัวจับเวลาการพักจะเริ่มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณอยู่บนพื้น

หมายเหตุ: หากจำเป็น คุณสามารถกด LAP เพื่อจบเส้นทางได้

9 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อบันทึกเส้นทางที่สำเร็จ เลือก **เสร็จสมบูรณ์**
- เพื่อบันทึกเส้นทางที่ไม่สำเร็จ เลือก **พยายามแล้ว**
- เพื่อลบเส้นทาง ให้เลือก **ทิ้ง**

10 ป้อนจำนวนครั้งที่การตกสำหรับเส้นทาง

11 เมื่อคุณพักผ่อนเสร็จแล้ว ให้กด **LAP** เพื่อเริ่มเส้นทางต่อไปของคุณ

12 ทำขั้นตอนนี้ซ้ำสำหรับแต่ละเส้นทางจนกว่ากิจกรรมของคุณจะเสร็จสมบูรณ์

13 กด **STOP**

14 เลือก **บันทึก**

การบันทึกกิจกรรมการปั่นเขาโดยไม่ใช้เชือก

คุณสามารถบันทึกเส้นทางในระหว่างกิจกรรมการปั่นเขาแบบที่ไม่ใช้เชือกได้ เส้นทางคือเส้นทางปั่นเขาตามแนวหินหรือก้อนหินขนาดเล็ก

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก **ปั่นหิน**

3 เลือกระบบการให้คะแนน

หมายเหตุ: ครั้งต่อไปที่คุณเริ่มทำกิจกรรมการปั่นเขาแบบที่ไม่ใช้เชือก อุปกรณ์จะใช้ระบบการให้คะแนนนี้ คุณสามารถกด **MENU** ค้างไว้ เลือกการตั้งค่ากิจกรรมและเลือก **ระบบการให้คะแนน** เพื่อเปลี่ยนระบบ

4 เลือกระดับความยากของเส้นทาง

5 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาเส้นทาง

6 เริ่มเส้นทางแรกของคุณ

7 กด **LAP** เพื่อจบเส้นทาง

8 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อบันทึกเส้นทางที่สำเร็จ เลือก **เสร็จสมบูรณ์**
- เพื่อบันทึกเส้นทางที่ไม่สำเร็จ เลือก **พยายามแล้ว**
- เพื่อลบเส้นทาง ให้เลือก **ทิ้ง**

9 เมื่อคุณทำการพักเสร็จแล้ว กด **LAP** เพื่อเริ่มเส้นทางถัดไป

10 ทำขั้นตอนนี้ซ้ำสำหรับแต่ละเส้นทางจนกว่ากิจกรรมของคุณ

คุณจะได้รับแจ้งสมบุรณ์

- 11 หลังจากเส้นทางสุดท้ายของคุณ กด **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาเส้นทาง
- 12 เลือ **บันทึก**

การเริ่มต้นการสำรวจ

คุณสามารถใช้แอป **Expedition** เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ระหว่างกำลังบันทึกกิจกรรมแบบหลายวันได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือ **การสำรวจ**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
อุปกรณ์เข้าสู่โหมดประหยัดพลังงานและเก็บรวบรวมจุดแทรก GPS หนึ่งครั้งต่อชั่วโมง เพื่อยืดอายุแบตเตอรี่ให้มากที่สุด อุปกรณ์เปิดเซ็นเซอร์และอุปกรณ์เสริมทั้งหมดรวมทั้งการเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของคุณด้วย

การบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเอง

ในระหว่างการสำรวจ จะมีการบันทึกตำแหน่งติดตาม GPS โดยอัตโนมัติตามช่วงเวลารับบันทึกที่เลือกไว้ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งติดตามด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

- 1 ในระหว่างการสำรวจ กด **START**
- 2 เลือ **เพิ่มจุด**

การดูตำแหน่งติดตาม

- 1 ในระหว่างการสำรวจ กด **START**
- 2 เลือ **จุดต่าง ๆ**
- 3 เลือ **หนึ่งจุด track** จากรายการ
- 4 เลือ **ตัวเลือก**:
 - เริ่มการนำทางไปยังตำแหน่งติดตาม เลือ **นำทาง**
 - เพื่อดูข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับจุด track เลือ **รายละเอียด**

การออกลาสัตว์

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับการล่าของคุณและดูแผนที่ของตำแหน่งที่บันทึกได้ ในระหว่างกิจกรรมการล่า อุปกรณ์จะใช้โหมด GNSS ที่ประหยัดอายุการใช้งานแบตเตอรี่

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือ **ล่าสัตว์**
- 3 กด **START** และเลือ **เริ่มต้นการล่า**
- 4 กด **START** และเลือ **หนึ่งตัวเลือก**:
 - เพื่อนำทางกลับไปจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ เลือ **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือ **ตัวเลือก**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ เลือ **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูตำแหน่งที่บันทึกขณะกิจกรรมล่าสัตว์ เลือ **สถานที่ล่า**
 - เพื่อดูตำแหน่งที่บันทึกก่อนหน้าทั้งหมด เลือ **ตำแหน่งที่บันทึก**
 - การนำทางไปยังจุดหมาย เลือ **การนำทาง** และเลือ **ตัวเลือก**
- 5 หลังจากเสร็จสิ้นการล่าสัตว์ กด **STOP** และเลือ **จบการล่า**

กิจกรรมทางทะเลต่าง ๆ

การเล่นเรือใบ

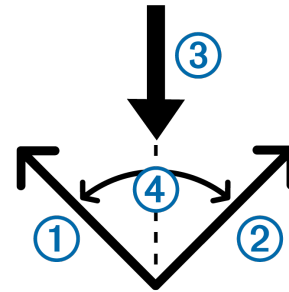
ตัวช่วยทิศทาง



คำเตือน

นาฬิกาใช้ course over ground โดยอิงกับ GPS เพื่อระบุเส้นทางของคุณในคุณสมบัต tack assist และไมคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถส่งผลต่อทิศทางเรือของคุณ เช่น กระแสน้ำและน้ำขึ้นน้ำลง คุณมีหน้าที่รับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ปลอดภัยและรอบคอบของเรือของคุณ

ระหว่างกำลังล่องเรือหรือกำลังแข่งเรือใบท่ามกลางสายลม คุณสมบัต tack assist สามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted (ลมที่พัดขึ้นทำให้เรือแล่นได้สูงกว่าที่หมาย) หรือ headed (เห็นหัวเรือตรงไปยังลม) เมื่อคุณปรับเทียบ tack assist นาฬิกาจับกราบซ้าย ① และกราบขวาของเรือของคุณ ② การวัด course over ground (COG) และใช้ข้อมูล COG เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ยทิศทางลมที่แท้จริง ③ และมุม tack angle ของเรือ ④



นาฬิกาใช้ข้อมูลนี้เพื่อระบุว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted หรือ headed ตามการเปลี่ยนทิศของลม

โดยค่าเริ่มต้นของคุณสมบัต tack assist นี้ถูกตั้งค่าเป็นอัตโนมัติ แต่ครั้งที่คุณปรับเทียบ COG ของกราบซ้ายหรือขวาของเรือ นาฬิกาปรับเทียบด้านตรงข้ามและทิศทางลมจริงใหม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า tack assist เพื่อป้อนมุม tack angle หรือทิศทางลมจริงแบบถาวรได้

การปรับเทียบ Tack Assist

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือ **START**
- 2 เลือ **แข่งเรือใบ** หรือ **แล่นเรือ**
- 3 เลือ **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอ tack assist
หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มหน้าจอ tack assist ลงในหน้าจอข้อมูลสำหรับกิจกรรม (**การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30**)
- 4 เลือ **START**
- 5 เลือ **ตัวเลือก**:
 - เพื่อปรับเทียบฝั่งกราบขวาของเรือ เลือ **START**.
 - เพื่อปรับเทียบฝั่งกราบซ้ายของเรือ เลือ **DOWN**.**ข้อแนะนำ:** ถ้ามามาจากกราบขวาของเรือ คุณควรปรับเทียบกราบเรือขวา ถ้ามามาจากกราบซ้ายของเรือ คุณควรปรับเทียบกราบเรือซ้าย
- 6 รอในขณะที่อุปกรณ์ปรับเทียบ tack assist หนึ่งลูกศรปรากฏและบ่งบอกว่าเรือของคุณกำลังถูก lifted หรือ headed

การป้อนมุมใบเรือแบบคงที่

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

- 2 เลือก **แข่งเรือใบ** หรือ **แล่นเรือ**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอ tack assist
- 4 กดค้าง **MENU**
- 5 เลือก **มุมทิศทางเดินเรือ > มุม**
- 6 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่า

การป้อนทิศทางลมจริง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ** หรือ **แล่นเรือ**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอ tack assist
- 4 กดค้าง **MENU**
- 5 เลือก **ทิศทางลมจริง > ตั้งถาวร**
- 6 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่า

ข้อแนะนำในการคาดคะเนการยกที่ดีที่สุด

เพื่อการคาดคะเนการยกที่ดีที่สุดเมื่อใช้คุณสมบัติตัวช่วยทิศทางเดินเรือ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้ ดู *การป้อนทิศทางลมจริง, หน้า 23* และ *การปรับเทียบ Tack Assist, หน้า 22* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- ป้อนมุมใบเรือและปรับเทียบกราบซ้ายของเรือ
- ป้อนมุมใบเรือและปรับเทียบกราบขวาของเรือ
- รีเซ็ตการตั้งค้ำมุมใบเรือและปรับเทียบทั้งกราบเรือซ้ายและกราบขวาของเรือ

การแข่งเรือใบ

คุณสามารถใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยให้คุณข้ามเส้นสตาร์ทของการแข่งขันได้เมื่อการแข่งขันเริ่มต้นขึ้น เมื่อคุณซิงค์เครื่องจับเวลาการแข่งขันในแอปการแข่งขันด้วยการจับเวลานับถอยหลัง คุณจะได้รับการแจ้งเตือนในช่วงเวลาหนึ่งนาที ขณะที่การแข่งขันกำลังจะเริ่มต้นขึ้น เมื่อคุณตั้งค่าเส้นสตาร์ท อุปกรณ์จะใช้ข้อมูล GPS เพื่อระบุว่าเรือของคุณจะข้ามเส้นเริ่มต้นก่อนหลัง หรือตามเวลาที่ถูกต้องเมื่อเริ่มการแข่งขัน

การตั้งค่าเส้นสตาร์ท

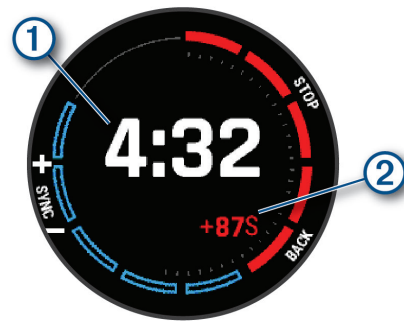
- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ**
- 3 ระยะเวลาอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กดค้าง **MENU**
- 5 เลือก **การตั้งค่าเส้นเริ่มต้น**
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ทำเครื่องหมายกราบเรือซ้าย** เพื่อทำเครื่องหมายเส้นสตาร์ทของกราบซ้ายของเรือเมื่อคุณแล่นเรือผ่านไป
 - เลือก **ทำเครื่องหมายกราบขวา** เพื่อทำเครื่องหมายเส้นสตาร์ทของกราบขวาของเรือเมื่อคุณแล่นเรือผ่านไป
 - เลือก **Time to Burn** เพื่อเปิดหรือปิดเวลาที่ต้องการลบข้อมูลบนหน้าจอข้อมูลตัวจับเวลาการเดินเรือ
 - เลือก **ระยะทางที่จะเริ่ม** เพื่อตั้งค้ำระยะทางจากเส้นเริ่มต้น หน่วยของระยะทางที่ต้องการใช้ และความยาวของเรือคุณ

การเริ่มต้นการแข่งขัน

ก่อนที่คุณสามารถดู time to burn ได้ คุณต้องตั้งค่าเส้นสตาร์ท (*การตั้งค่าเส้นสตาร์ท, หน้า 23*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แข่งเรือใบ**
- 3 ระยะเวลาหาตำแหน่งดาวเทียม

หน้าจอแสดงเครื่องจับเวลาการแข่งขันเรือ ① และ time to burn ②



- 4 หากจำเป็น กดค้าง **MENU** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อตั้งเวลาแบบตายตัว เลือก **เวลาในการแข่งเรือ > ประจำที่** และป้อนระยะเวลา
 - เพื่อตั้งเวลาเริ่มภายใน 24 ชั่วโมงข้างหน้า เลือก **เวลาในการแข่งเรือ > GPS** และป้อนเวลาของวัน
- 5 กด **START**
- 6 กด **UP** และ **DOWN** เพื่อซิงค์เครื่องจับเวลาการแข่งขันกับการนับถอยหลังการแข่งขันที่เป็นทางการ
หมายเหตุ: เมื่อ burn time เป็นลบ คุณจะไปถึงเส้นสตาร์ทหลังการแข่งขันเริ่ม เมื่อ burn time เป็นบวก คุณจะไปถึงเส้นสตาร์ทก่อนการแข่งขันเริ่ม
- 7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

กีฬาทางน้ำ

การดูรอบการเล่นกีฬาทางน้ำของคุณ

นาฬิกาของคุณจะบันทึกรายละเอียดของแต่ละรอบการเล่นกีฬาทางน้ำโดยใช้คุณสมบัติ auto run ซึ่งจะทำการบันทึกรอบครั้งใหม่โดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับเคลื่อนไหวของคุณ ตัวจับเวลากิจกรรมจะหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหว และจะเริ่มตัวจับเวลาอีกครั้งโดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น คุณสามารถดูรายละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่ได้

- 1 เริ่มกิจกรรมกีฬาทางน้ำ เช่น สกีนน้ำ
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ดูรอบ**
- 4 กด **UP** และ **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ รอบปัจจุบันของคุณ และรอบรวมทั้งหมดของคุณ หน้าจอรอบแสดงเวลา ระยะทางที่ผ่านไป ความเร็วสูงสุด ความเร็วเฉลี่ย และความเร็วเฉลี่ย

ตกปลา

การออกไปตกปลา

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **ปลา**
- 3 กด **START** > เริ่มจับปลา
- 4 กด **START** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เพื่อเพิ่มจำนวนปลาที่ตกได้ของคุณและบันทึกตำแหน่ง เลือก **บันทึกการจับ**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณ เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อตั้งช่วงจับเวลา เวลาสิ้นสุด หรือการเตือนเวลาสิ้นสุดสำหรับกิจกรรม เลือก **ตัวจับเวลาปลา**

- เพื่อนำทางกลับไปจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณ เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก
- เพื่อดูตำแหน่งที่บันทึก เลือก **ตำแหน่งที่บันทึก**
- การนำทางไปยังจุดหมาย เลือก **การนำทาง** และเลือกหนึ่งตัวเลือก
- เพื่อแก้ไขการตั้งค่ากิจกรรม เลือก **การตั้งค่า** และเลือกตัวเลือก (**การตั้งค่ากิจกรรมและแอป**, หน้า 31)

5 หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม กด **STOP** และเลือก **จบกิจกรรมปลา**

น้ำขึ้นน้ำลง

หมายเหตุ: ขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS ของคุณ ข้อมูลกระแส น้ำรวบรวมจากแหล่งข้อมูลจาก *Taiwan Central Weather Bureau* ในไต้หวัน *สำนักงานอุตุนิยมวิทยาของญี่ปุ่น* ในญี่ปุ่น *ศูนย์ข้อมูลทางทะเลแห่งชาติ* (ผ่าน *QWeather*) ในจีน *สำนักงานอุทกศาสตร์และสมุทรศาสตร์เกาหลีในเกาหลี* และ *World Weather Online* ในส่วนอื่น ๆ

การดูข้อมูลกระแสน้ำ

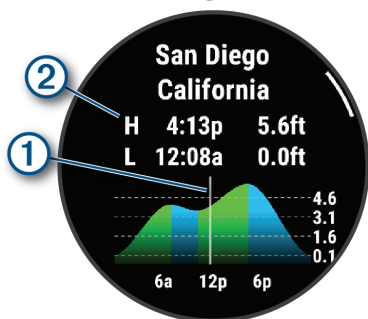
⚠ คำเตือน

ข้อมูลกระแสน้ำมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นข้อมูลเท่านั้น เป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับน้ำที่แจ้งไว้ทั้งหมดและตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ ควรใช้วิจารณญาณอย่างปลอดภัยในน้ำและบริเวณรอบน้ำตลอดเวลา การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนี้อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสามารถดูข้อมูลเกี่ยวกับสถานีน้ำขึ้นน้ำลงรวมถึงความสูงของกระแสน้ำและเวลาที่กระแสน้ำขึ้นและลงครั้งต่อไป และสามารถบันทึกไว้ได้ถึงสิบสถานี

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **กระแสน้ำ**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการใช้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณเมื่อคุณอยู่ใกล้สถานีกระแสน้ำหนึ่ง เลือก **เพิ่ม > ตำแหน่งปัจจุบัน**
 - เพื่อเลือกตำแหน่งบนแผนที่หนึ่ง เลือก **เพิ่ม > ใช้แผนที่**
 - เพื่อเลือกเมืองหนึ่ง เลือก **เพิ่ม > ค้นหาในเมือง**
 - เพื่อเลือกตำแหน่งที่บันทึกไว้หนึ่ง เลือก **เพิ่ม > ตำแหน่งที่บันทึก**
 - เพื่อป้องกันคำพิกัดสำหรับตำแหน่งหนึ่ง เลือก **เพิ่ม > คำพิกัด**

แผนภูมิกระแสน้ำ 24 ชั่วโมง จะปรากฏ แสดงความสูงของกระแสน้ำล่าสุดสำหรับวันที่ปัจจุบัน ① และข้อมูลของกระแสน้ำที่ขึ้นและลงถัดไป ②



- 4 กด **DOWN** เพื่อดูข้อมูลกระแสน้ำสำหรับวันที่กำลังจะมาถึง
- 5 กด **START** และเลือก ตั้งเป็นรายการโปรด เพื่อบันทึก

สถานีกระแสน้ำ

สถานีกระแสน้ำรายการโปรดของคุณจะปรากฏขึ้นที่ด้านบนสุดของรายการในแอปและในภาพรวม

ตั้งค่าการแจ้งเตือนกระแสน้ำ

- 1 จากแอป **Tides** เลือกสถานีกระแสน้ำที่บันทึกไว้
- 2 กด **START** และเลือก **ตั้งค่าการแจ้งเตือน**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการตั้งการเตือนให้ส่งเสียงก่อนน้ำขึ้นสูง เลือก **ระดับน้ำสูงเวลาน้ำขึ้นน้ำลง**
 - หากต้องการตั้งการเตือนให้ส่งเสียงก่อนน้ำขึ้นต่ำสุด เลือก **ระดับน้ำต่ำเวลาน้ำขึ้นน้ำลง**

สมอ

⚠ คำเตือน

คุณสมบัตินี้เป็นเครื่องมือสำหรับการรับรู้สถานการณ์เท่านั้น และอาจไม่สามารถป้องกันการเกยตื้นหรือการชนในทุกกรณี คุณมีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการอย่างปลอดภัยและระมัดระวังเรือของคุณ โดยยังคงตระหนักถึงสภาพล้อมของคุณและใช้วิจารณญาณอย่างปลอดภัยบนผืนน้ำตลอดเวลา การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนี้อาจส่งผลให้ทรัพย์สินเสียหาย ได้รับความบาดเจ็บสาหัส หรือเสียชีวิตได้

ทำเครื่องหมายตำแหน่งที่อยู่สมอของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **Anchor**
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** และเลือก **ทอดสมอ**

ตั้งค่าสมอ

จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START** เลือก **Anchor** กด **MENU** แล้วเลือกการตั้งค่ากิจกรรม

Drift Radius: ตั้งค่าระยะทางที่ลอยล้าที่อนุญาตในขณะที่ทอดสมอ

อัปเดตช่วง: ตั้งค่าเวลาเพื่อการอัปเดตข้อมูลสมอ

การเตือนสมอ: ช่วยให้คุณสามารถเปิดหรือปิดใช้งานการเตือนเมื่อเรือเคลื่อนที่เกินรัศมีการล่องเรือ

ระยะเวลาการเตือนสมอ: ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าการเตือนระยะเวลาสมอ หากเปิดการแจ้งเตือนไว้ จะมีการเตือนเมื่อเรือเคลื่อนที่เกินรัศมีการล่องเรือระหว่างระยะเวลาที่ตั้งไว้

การควบคุมมอเตอร์ทรอลิ่งทางไกล

การจับคู่นาฬิกาของคุณกับมอเตอร์ทรอลิ่ง

คุณสามารถจับคู่นาฬิกาของคุณกับมอเตอร์ทรอลิ่งของ Garmin และใช้นาฬิกาเป็นรีโมทคอนโทรล สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้รีโมทคอนโทรล โปรดดูคู่มือผู้ผลิตมอเตอร์ทรอลิ่งของคุณ

- 1 เปิดมอเตอร์ทรอลิ่ง
- 2 นำนาฬิกาเข้ามาในระยะ 1 ม. (3 ฟุต) จากแผงหน้าจอบนมอเตอร์ทรอลิ่ง
- 3 บนนาฬิกา กด **START** และเลือก **มอเตอร์ทรอลิ่ง**
เคล็ดลับ: หากจำเป็น คุณสามารถจับคู่นาฬิกากับมอเตอร์ทรอลิ่งตัวอื่นได้ (**การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ**, หน้า 59)
- 4 บนแผงหน้าจอบนมอเตอร์ทรอลิ่ง กด **⏻** สามครั้งเพื่อเข้าสู่โหมดจับคู่

↪ บนแผงหน้าจอของมอเตอร์ทอริงจะส่องสว่างเป็นสีฟ้า ซึ่งกำลังค้นหาการเชื่อมต่ออยู่

- 5 บนนาฬิกา กด **START** เพื่อเข้าสู่โหมดจับคู่
- 6 ตรวจสอบว่ารหัสผ่านที่แสดงบนรีโมทคอนโทรลของมอเตอร์ทอริงตรงกับนาฬิกาของคุณ
- 7 บนนาฬิกา กด **START** เพื่อยืนยันรหัสผ่าน
- 8 บนรีโมทคอนโทรลของมอเตอร์ทอริง กด ▶ เพื่อยืนยันรหัสผ่าน
↪ บนแผงหน้าจอของมอเตอร์ทอริงจะส่องสว่างเป็นสีเขียวเมื่อการเชื่อมต่อไปยังนาฬิกาของคุณเสร็จสมบูรณ์

สกีและกีฬาฤดูหนาว

คุณสามารถเพิ่มกิจกรรมสกีและสโนว์บอร์ดลงในรายการกิจกรรมของคุณได้ (*การปรับแต่งกิจกรรมและแอป, หน้า 30*) คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*)

การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

นาฬิกาของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดแบบดาวนฮิลล์แต่ละรอบโดยใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดแบบดาวนฮิลล์ โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่อัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มลงเขา

- 1 เริ่มต้นเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ดูรอบ**
- 4 กด **UP** และ **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ รอบปัจจุบันของคุณ และรอบรวมทั้งหมดของคุณ หน้าจอรอบแสดงเวลา ระยะทางที่ผ่านไป ความเร็วสูงสุด ความเร็วเฉลี่ย และระยะทางขาลงทั้งหมด

การบันทึกกิจกรรมสกี Backcountry หรือสโนว์บอร์ด

กิจกรรมสกี Backcountry หรือสโนว์บอร์ดช่วยให้คุณจะสามารถสลับระหว่างโหมดการติดตามการขึ้นเขาและการลงเขาเพื่อให้คุณสามารถติดตามสถิติของคุณได้อย่างแม่นยำ คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าการติดตามโหมดให้เป็นโหมดการติดตามแบบทำเองหรือแบบอัตโนมัติได้ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **สกี Backcountry** หรือ **สโนว์บอร์ด Backcountry**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากคุณกำลังเริ่มกิจกรรมขึ้นเขา เลือก **ขึ้นเขา**
 - หากคุณกำลังเริ่มกิจกรรมของคุณในการลงเนิน เลือก **การลง**
- 4 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 หากจำเป็น ให้กด **LAP** เพื่อสลับการติดตามระหว่างโหมดการขึ้นเขาและโหมดลงเขา
- 6 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

ข้อมูลกำลังการสกีแบบข้ามประเทศ

หมายเหตุ: อุปกรณ์เสริม HRM-Pro ต้องจับคู่กับนาฬิกา Descent โดยใช้เทคโนโลยี ANT®

คุณสามารถใช้นาฬิกา Descent ที่รองรับข้อจับคู่กับอุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro เพื่อมอบคำแนะนำแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับสมรรถนะการเล่นสกีแบบครอสคันทรีของคุณได้ กำลังขาออกวัดได้ในหน่วยวัตต์ บั๊จจี้ที่ส่งผลต่อกำลังรวมถึงความเร็ว การเปลี่ยนระดับความสูง ลม และสภาพหิมะ คุณสามารถใช้กำลังขาออกในการวัดและปรับปรุงสมรรถนะการเล่นสกีของคุณได้

หมายเหตุ: โดยทั่วไปค่ากำลังการสกีจะมีค่าต่ำกว่าค่ากำลังการปั่น สิ่งนี้เป็นเรื่องปกติและเกิดขึ้นเนื่องจากมนุษย์มีประสิทธิภาพในการเล่นสกีน้อยกว่าการปั่น เป็นเรื่องปกติที่ค่ากำลังการสกีจะน้อยกว่า 30 ถึง 40 เปอร์เซ็นต์ของค่ากำลังการปั่นที่ความเข้มข้นการฝึกที่เท่ากัน

การเล่นกอล์ฟ

การเล่นกอล์ฟ

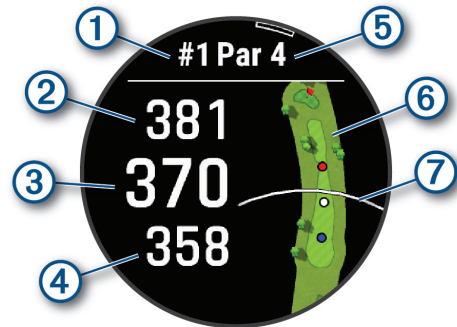
ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟ คุณควรชาร์จไฟนาฬิกาก่อน (*การชาร์จนาฬิกา, หน้า 79*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **กอล์ฟ**

อุปกรณ์ค้นหาตำแหน่งดาวเทียม คำนวณตำแหน่งของคุณ และเลือกหนึ่งสนามหากมีเพียงสนามเดียวที่อยู่ใกล้เคียง

- 3 เลือกสนามจากรายการของสนามที่มีให้บริการ
- 4 หากจำเป็น ตั้งค่าระยะไต่รถไฟของคุณ
- 5 เลือก ✓ เพื่อเก็บคะแนน
- 6 เลือกหนึ่ง tee box (พื้นที่เริ่มต้น)

หน้าจอข้อมูลหลุมปรากฏ



①	เลขหลุมปัจจุบัน
②	ระยะห่างไปยังด้านหลังของกรีน
③	ระยะห่างไปยังตรงกลางของกรีน
④	ระยะห่างไปยังด้านหน้าของกรีน
⑤	พาร์ของหลุม
⑥	แผนที่ของกรีน
⑦	ระยะทางไต่รถไฟจากกล่องที

หมายเหตุ: เนื่องจากตำแหน่งธงเปลี่ยนได้ นาฬิกาคำนวณระยะทางไปถึงด้านหน้า ตรงกลาง และด้านหลังของกรีน แต่ไม่ใช่ตำแหน่งธงที่แท้จริง

- 7 เลือกตัวเลือก:
 - และระยะทางด้านหน้า ตรงกลาง หรือด้านหลังไปยังกรีนเพื่อดูระยะ PlaysLike (*ไอคอนของระยะทาง PlaysLike, หน้า 26*)
 - และแผนที่เพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติมหรือวัดระยะทางกับเป้าหมายที่สัมพันธ์ (*การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากการเตะ, หน้า 27*)

▲: ความต่างของระยะทางเนื่องจากความเร็วลมและทิศทางลม

☁: ความต่างของระยะทางเนื่องจากความหนาแน่นของอากาศ

การตั้งค่า PlaysLike

กดค้าง **MENU** จากหน้าบิดนาฬิกา กดค้างหน้าจอสัมผัส และเลือก การตั้งค่า > กิจกรรม & แอป > กอล์ฟ > ตัวชี้วัด PlaysLike

ลม: เปิดใช้งานความเร็วลมและทิศทางลมให้รวมอยู่ในการปรับระยะทาง PlaysLike


สภาพอากาศ: เปิดใช้งานความหนาแน่นของอากาศให้รวมอยู่ในการปรับระยะทาง PlaysLike

สภาพบ้าน: ช่วยให้คุณเปลี่ยนการตั้งค่าระดับความสูง อุณหภูมิ และความชื้นที่ใช้สำหรับความหนาแน่นของอากาศด้วยตัวเอง

หมายเหตุ: ตั้งสภาพอากาศให้เข้ากับที่ที่คุณเล่นเป็นประจำ หากไม่ตรงกับสภาพอากาศที่สนามกอล์ฟปกติของคุณจะส่งผลให้การปรับความหนาแน่นของอากาศอาจไม่แม่นยำ

การวัดระยะด้วยการตั้งเป้าหมายจากการแตะ

ขณะกำลังอยู่ในรอบ คุณสามารถใช้การตั้งเป้าหมายจากการแตะเพื่อวัดระยะไปยังจุดใด ๆ บนแผนที่

- 1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ กดเปิดแผนที่
- 2 แตะหรือลากนิ้วของคุณเพื่อกำหนดตำแหน่งวงกลมเป้าหมาย  คุณสามารถดูระยะจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังวงกลมเป้าหมาย และจากวงกลมเป้าหมายไปยังตำแหน่งได้
- 3 หากจำเป็น เลือก **+** หรือ **-** เพื่อซูมเข้าหรือออก

การดูขีดที่วัด

อุปกรณ์ ของคุณมีคุณสมบัติการตรวจจับขีดและบันทึกขีดอัตโนมัติ แต่ครั้งที่คุณตีขีดไปตามแฟร์เวย์ อุปกรณ์จะบันทึกระยะขีดของคุณเพื่อให้คุณสามารถดูในภายหลัง

ข้อแนะนำ: การตรวจจับขีดอัตโนมัติทำงานได้ดีที่สุดเมื่อคุณสวมใส่อุปกรณ์บนข้อมือของคุณที่ใช้ดีและสัมผัสลูกได้ดี การพัตต์ไม่ถูกตรวจจับ

- 1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ กด **START**
 - 2 เลือก **ขีดก่อนหน้า** เพื่อดูขีดที่บันทึกไว้ทั้งหมด
- หมายเหตุ: ระยะทางจากขีดล่าสุดยังแสดงที่ด้านบนของหน้าจอข้อมูลหลุม

การวัดขีดการตีด้วยตนเอง

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งขีดได้ด้วยตนเองหากนาฬิกาไม่ตรวจจับขีด คุณต้องเพิ่มขีดจากตำแหน่งของขีดที่หายไป

- 1 ดึงหนึ่งขีดและดูตำแหน่งที่ลูกของคุณตก
- 2 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**
- 3 เลือก **วัดขีด**
- 4 กด **START**
- 5 เลือก **เพิ่มขีด** > ✓
- 6 หากจำเป็น ป้อนหัวไม้ที่คุณใช้ในการตี
- 7 เดินหรือขับไปที่ลูกของคุณ

ครั้งถัดไปที่คุณตี นาฬิกาจะบันทึกระยะทางการตีล่าสุดของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็นคุณสามารถเพิ่มการตีอีกครั้งได้ด้วยตนเอง

การบันทึกคะแนน

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**
- 2 เลือก **บัตรคะแนน**
บัตรลงคะแนนปรากฏขึ้นเมื่อคุณอยู่บนกรีน
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลือกรูหลุมต่าง ๆ
- 4 กด **START** เพื่อเลือกหนึ่งหลุม
- 5 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าคะแนน
คะแนนรวมของคุณได้ถูกอัปเดต

การบันทึกสถิติ

ก่อนที่คุณสามารถบันทึกสถิติได้ คุณต้องเปิดใช้งานการติดตามสถิติก่อน (*การตั้งค่าการนับแต้ม, หน้า 27*)

- 1 จากบัตรลงคะแนน เลือกหลุม
- 2 ป้อนจำนวนสโตรกที่ใช้ทั้งหมด รวมถึงการพัตต์ และกด **START**
- 3 ตั้งค่าจำนวนพัตต์ที่ใช้ และกด **START**
หมายเหตุ: จำนวนการพัตต์ที่ใช้ถูกใช้เพื่อการติดตามสถิติเท่านั้นและไม่เพิ่มคะแนนของคุณ
- 4 หากจำเป็น เลือกตัวเลือก:
หมายเหตุ: หากคุณอยู่ที่หลุมพาร์ 3 ข้อมูลของแฟร์เวย์ไม่ปรากฏ
 - หากลูกของคุณตกที่แฟร์เวย์ เลือก **ในแฟร์เวย์**
 - หากลูกของคุณพลาดแฟร์เวย์ เลือก **ตกไปทางขวา** หรือ **ตกไปทางซ้าย**
- 5 หากจำเป็น ป้อนจำนวนของ penalty strokes (สโตรกปรับโทษ)

การตั้งค่าการนับแต้ม

กดค้าง **MENU** จากหน้าบิดนาฬิกา กดค้างหน้าจอสัมผัส และเลือก การตั้งค่า > กิจกรรม & แอป > กอล์ฟ > ตั้งค่า กอล์ฟ > การนับแต้ม

วิธีนับแต้ม: เปลี่ยนวิธีการที่อุปกรณ์ใช้ในการนับแต้ม

การนับแต้มต่อ: เปิดใช้งานการนับแต้มต่อ

ตั้งแต้มต่อ: ตั้งแต้มต่อของคุณเมื่อเปิดใช้งานคะแนนแต้มต่อ

แสดงคะแนน: แสดงคะแนนรวมของคุณสำหรับรอบที่ด้านบนของหน้าต่างสรุป (*การบันทึกคะแนน, หน้า 27*)

Stat Tracking: เปิดการใช้งานการติดตามสถิติสำหรับจำนวนพัตต์ การตีขึ้นกรีนตามกำหนด และการตีตกแฟร์เวย์ระหว่างกำลังเล่นกอล์ฟ

การลงโทษ: เปิดใช้งานการติดตามสโตรกที่ถูกลงโทษในขณะที่เล่นกอล์ฟ (*การบันทึกสถิติ, หน้า 27*)

การเตือน: เปิดใช้งานการเตือนเมื่อเริ่มการออกรอบโดยถามว่าคุณต้องการจะเก็บแต้มไว้หรือไม่

เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford

เมื่อคุณเลือกวิธีการนับคะแนนแบบ Stableford (*การตั้งค่า กิจกรรมและแอป, หน้า 31*), คะแนนที่ได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนของสโตรกที่ดีเปรียบเทียบกับพาร์ เมื่อจบหนึ่งรอบ คะแนนสูงสุดชนะ อุปกรณ์ให้คะแนนตามที่ลูกกำหนดโดย United States Golf Association

บัตรลงคะแนนสำหรับเกมที่นับคะแนนแบบ Stableford แสดงแต้มแทนสโตรก

คะแนน	จำนวนสโตรกที่ดีเปรียบเทียบกับพาร์
0	2 โอเวอร์หรือมากกว่า

คะแนน	จำนวนสโตรกที่ดีเปรียบเทียบกับพาร์
1	1 โอเวอร์
2	พาร์
3	1 อันเดอร์
4	2 อันเดอร์
5	3 อันเดอร์

การดูความเร็วลมและทิศทาง

คุณสมบัตินี้มีลูกศรที่แสดงความเร็วลมและทิศทางที่สัมพันธ์กับพิน คุณสมบัตินี้จำเป็นต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Golf

1 กด **START**

2 เลือก **ลม**

ลูกศรชี้ไปยังทิศทางลมที่สัมพันธ์กับพิน

การดูทิศทางไปยังธง

คุณสมบัตินี้ PinPointer คือเป็นเข็มทิศที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับทิศทางเมื่อคุณไม่สามารถมองเห็นกรีนได้ คุณสมบัตินี้สามารถช่วยให้คุณวางแผนการตีได้ตั้งแต่มอยู่ในป่าหรือตกใบทราสลิก

หมายเหตุ: อย่าใช้คุณสมบัตินี้ PinPointer ขณะอยู่ในรถกอล์ฟ การรบกวนจากรถกอล์ฟสามารถส่งผลต่อความแม่นยำของเข็มทิศได้

1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**

2 เลือก **PinPointer**

ลูกศรชี้ไปที่ตำแหน่งธง

การบันทึกเป้าหมายแบบกำหนดเอง

ระหว่างกำลังเล่นหนึ่งรอบ คุณสามารถบันทึกเป้าหมายกำหนดเองสำหรับแต่ละหลุมได้ถึงห้าตำแหน่ง การบันทึกตำแหน่งมีประโยชน์สำหรับการบันทึกวัตถุหรืออุปสรรคต่าง ๆ ที่ไม่ได้แสดงบนแผนที่ คุณสามารถดูระยะทางของเป้าหมายเหล่านี้ได้จากหน้าจอหน้าจอลูกกอล์ฟและการวางตัว (*การเล่นกอล์ฟ, หน้า 25*)

1 ยื่นอยู่ใกล้เป้าหมายที่คุณต้องการบันทึก

หมายเหตุ: คุณไม่สามารถบันทึกเป้าหมายที่อยู่ห่างจากหลุมที่ถูกเลือกในปัจจุบันได้

2 จากหน้าจอข้อมูลหลุม กด **START**

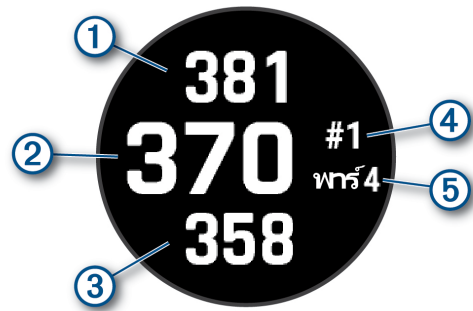
3 เลือก **เป้าหมายกำหนดเอง**

4 เลือกชนิดเป้าหมาย

โหมดเลขขนาดใหญ่

คุณสามารถเปลี่ยนขนาดของตัวเลขต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูลหลุมได้

กดค้าง **MENU** เลือกการตั้งค่ากิจกรรมและเลือก **เลขขนาดใหญ่**



①	ระยะทางไปยังด้านหลังของกรีน
②	ระยะทางไปยังตรงกลางของกรีนหรือตำแหน่งที่เลือกปักหมุดไว้
③	ระยะทางไปยังด้านหน้าของกรีน
④	หมายเลขหลุมปัจจุบัน
⑤	พาร์สำหรับหลุมปัจจุบัน

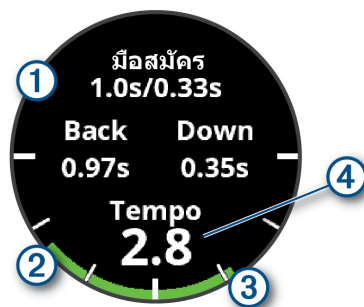
การฝึกจังหวะการสวิง

กิจกรรมการฝึกจังหวะการสวิง ช่วยให้คุณท่วงสวิงได้สม่ำเสมอมากขึ้น อุปกรณ์จะวัดและแสดงเวลาแบ็คสวิงและดาวน์สวิงของคุณ อุปกรณ์ยังแสดงจังหวะการสวิงของคุณอีกด้วย จังหวะการสวิงคือเวลาแบ็คสวิงหารด้วยเวลาดาวน์สวิง ซึ่งแสดงเป็นอัตราส่วน อัตราส่วน 3 ต่อ 1 หรือ 3.0 คือจังหวะสวิงในอุดมคติจากการศึกษาของนักกอล์ฟมืออาชีพ

จังหวะการสวิงในอุดมคติ

คุณสามารถบรรลุจังหวะการสวิง 3.0 ในอุดมคติได้โดยการใช้การควบคุมจังหวะสวิงที่ต่างกัน ตัวอย่างเช่น 0.7 วินาที/0.23 วินาที หรือ 1.2 วินาที/0.4 วินาที นักกอล์ฟแต่ละคนอาจมีจังหวะการสวิงที่เป็นเอกลักษณ์ตามความสามารถและประสบการณ์ของพวกเขา Garmin มอบการควบคุมจังหวะสวิงแบบที่แตกต่างกัน

อุปกรณ์แสดงกราฟที่บ่งชี้หากเวลาการตีแบ็คสวิงหรือดาวน์สวิงของคุณเร็วไป ช้าไป หรือพอดีแล้วสำหรับการควบคุมจังหวะที่คุณเลือกไว้



①	ตัวเลือกจังหวะเวลา (อัตราส่วนเวลาแบ็คสวิงถึงดาวน์สวิง)
②	เวลาแบ็คสวิง
③	เวลาดาวน์สวิง
④	จังหวะของคุณ
	เวลาที่ตี
	ช้าไป
	เร็วเกินไป

ในการหาจังหวะสวิงในอุดมคติของคุณ คุณควรเริ่มด้วยจังหวะที่ช้าที่สุดและลองสวิงสักสองสามครั้ง เมื่อกราฟจังหวะเป็นสี่เหลี่ยมสม่ำเสมอทั้งเวลาแบ็คสวิงและดาวน์สวิง คุณสามารถเลื่อนขึ้นไปยังจังหวะถัดไปได้ เมื่อคุณพบจังหวะที่เหมาะสม คุณสามารถใช้จังหวะนั้นเพื่อให้ได้วงสวิงและประสิทธิภาพที่สม่ำเสมอมากขึ้น

การวิเคราะห์จังหวะการสวิงของคุณ

คุณต้องตีลูกเพื่อดูจังหวะวงสวิงของคุณ

- 1 กด **START**
 - 2 เลือก การฝึกจังหวะ
 - 3 กด **START**
 - 4 เลือก ความเร็ววงสวิง และเลือกหนึ่งตัวเลือก
 - 5 วางสวิงให้สมบูรณ์ และตีลูก
- นาฬิกาแสดงการวิเคราะห์วงสวิงของคุณ

การดูลำดับคำแนะนำ

ครั้งแรกที่คุณใช้กิจกรรมการฝึกจังหวะการสวิง นาฬิกาจะแสดงลำดับคำแนะนำเพื่ออธิบายการวิเคราะห์วงสวิงของคุณ

- 1 ระหว่างกิจกรรมของคุณ กด **START**
- 2 เลือก ข้อแนะนำ
- 3 กด **START** เพื่อดูข้อแนะนำถัดไป

Jumpmaster

คำเตือน

คุณสมบัติ jumpmaster มีไว้สำหรับใช้โดยนักกระโดดร่มที่มีประสบการณ์เท่านั้น คุณสมบัติ jumpmaster ไม่ควรถูกใช้เพื่อเครื่องวัดความสูงหลักของการกระโดดร่ม ความล้มเหลวเพื่อป้อนข้อมูลเกี่ยวกับการกระโดดที่เหมาะสมอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตได้

คุณสมบัติ jumpmaster ปฏิบัติตามคำแนะนำในทางทหารเพื่อการคำนวณจุด high altitude release point (HARP) นาฬิกาตรวจจับโดยอัตโนมัติเมื่อคุณได้กระโดดเพื่อเริ่มต้นการนำทางไปสู่จุด desired impact point (DIP) โดยการใช้เครื่องวัดความกดอากาศและเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์

การวางแผนการกระโดด

- 1 เลือกประเภทการกระโดด (*ประเภทการกระโดด, หน้า 29*)
- 2 ป้อนข้อมูลการกระโดด (*การป้อนข้อมูลการกระโดด, หน้า 29*)
อุปกรณ์คำนวณ HARP
- 3 เลือก **Go To HARP** เพื่อเริ่มการนำทางไปยัง HARP

ประเภทการกระโดด

คุณลักษณะ jumpmaster ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าประเภทการกระโดดเป็นหนึ่งในสามประเภทได้: HAHO HALO หรือ Static ประเภทการกระโดดที่เลือกไว้กำหนดว่าข้อมูลการตั้งค่าเพิ่มเติมอะไรที่จำเป็น สำหรับการกระโดดทุกประเภท ซึ่งค่าระดับความสูงในการกระโดดและระดับความสูงในการเปิดร่มถูกวัดเป็นฟุตเหนือระดับพื้นดิน (AGL)

HAHO: High Altitude High Opening (การโดดแบบโดดสูงและเปิดร่มสูง) ซึ่ง jumpmaster กระโดดจากระดับความสูงที่สูงมากและเปิดร่มชูชีพที่ระดับความสูง คุณต้องตั้งค่า DIP และระดับความสูงในการกระโดดอย่างน้อย 1,000 ฟุต ระดับความสูงในการกระโดดถือว่าอยู่ในระดับเดียวกับระดับความสูงในการเปิดร่ม ค่าทั่วไปสำหรับระดับความสูง

ในการกระโดดมีช่วงจาก 12,000 ถึง 24,000 ฟุต AGL

HALO: High Altitude Low Opening (การโดดแบบโดดสูงและเปิดร่มต่ำ) ซึ่ง jumpmaster กระโดดจากระดับความสูงที่สูงมากและเปิดร่มชูชีพที่ระดับต่ำ ข้อมูลที่ต้องการเหมือนกันกับการกระโดดประเภท HAHO รวมถึงระดับความสูงในการเปิดร่ม ซึ่งระดับความสูงในการเปิดร่มต้องไม่สูงกว่าระดับความสูงในการกระโดด ค่าทั่วไปสำหรับระดับความสูงในการเปิดร่มมีช่วงจาก 2,000 ถึง 6,000 ฟุต AGL

สถิติ: ความเร็วและทิศทางลมถูกสันนิษฐานว่าคงที่สำหรับตลอดเวลาการกระโดด ความสูงการกระโดดต้องไม่น้อยกว่า 1,000 ฟุต

การป้อนข้อมูลการกระโดด

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **Jumpmaster**
- 3 เลือกประเภทการกระโดด (*ประเภทการกระโดด, หน้า 29*)
- 4 ทำอย่างน้อยหนึ่งกระทำหรือมากกว่าเพื่อป้อนข้อมูลการกระโดดของคุณ:
 - เลือก **DIP** เพื่อกำหนด waypoint สำหรับตำแหน่งลงสู่พื้นดินที่ต้องการ
 - เลือก **Drop Alt** เพื่อตั้งค่า AGL ระดับความสูงในการกระโดด (เป็นฟุต) เมื่อ jumpmaster ออกจากเครื่องบิน
 - เลือก **Open Alt** เพื่อตั้งค่า AGL ระดับความสูงในการเปิดร่ม (เป็นฟุต) เมื่อ jumpmaster เปิดร่มชูชีพ
 - เลือก **Forward Throw** เพื่อกำหนดระยะทางแนวนอนที่เดินทางผ่าน (เป็นเมตร) เนื่องจากความเร็วของเครื่องบิน
 - เลือก **Crs. to HARP** เพื่อตั้งทิศทางที่เดินทางผ่าน (เป็นองศา) เนื่องจากความเร็วของเครื่องบิน
 - เลือก **ลม** เพื่อตั้งค่าความเร็วลม (เป็นน็อต) และทิศทาง (เป็นองศา)
 - เลือก **คงที่** เพื่อแก้ไขปรับปรุงบางข้อมูลสำหรับการกระโดดที่วางแผนไว้ โดยขึ้นอยู่กับประเภทการกระโดด คุณสามารถเลือก **เปอร์เซ็นต์สูงสุด ปัจจัยความปลอดภัย, K-Open K-Freefall หรือ K-Static** และป้อนข้อมูลเพิ่มเติม (*การตั้งค่าคงที่, หน้า 30*)
 - เลือก **อัตโนมัติไป DIP** เพื่อเปิดใช้งานการนำทางไป DIP โดยอัตโนมัติหลังจากที่คุณกระโดด
 - เลือก **Go To HARP** เพื่อเริ่มการนำทางไปยัง HARP

การป้อนข้อมูลลมสำหรับการกระโดดแบบ HAHO และ HALO

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **Jumpmaster**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทการกระโดด (*ประเภทการกระโดด, หน้า 29*)
- 4 เลือก **ลม > เพิ่ม**
- 5 เลือกระดับความสูง
- 6 ป้อนความเร็วลมเป็นน็อตและเลือก **เสรี**
- 7 ป้อนทิศทางลมเป็นองศาและเลือก **เสรี**
ค่าลมถูกเพิ่มไปยังรายการ เฉพาะค่าลมที่ได้รวมอยู่ในรายการเท่านั้นที่ถูกใช้ในการคำนวณ
- 8 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 5-7 สำหรับแต่ละระดับความสูงที่มีอยู่

การรีเซ็ตข้อมูลลม

- 1 กด **START**

- 2 เลือก **Jumpmaster**
- 3 เลือก **HAHO** หรือ **HALO**
- 4 เลือก **ลม > รีเซต**

ค่าลมทั้งหมดจะถูกลบออกจากรายการ

การป้อนข้อมูลลมสำหรับการกระโดดแบบ **Static**

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **Jumpmaster > Static > ลม**
- 3 ป้อนความเร็วลมเป็นนิ้วต่อวินาทีและเลือก **เสร็จ**
- 4 ป้อนทิศทางลมเป็นองศาและเลือก **เสร็จ**

การตั้งค่าคงที่

เลือก **Jumpmaster** เลือกประเภทการกระโดด และเลือก **คงที่**

Percent Max.: ตั้งค่าช่วงการกระโดดสำหรับการกระโดดทุกประเภท การตั้งค่าน้อยกว่า 100% ลดระยะทางดริฟท์ (drift distance) ไป DIP และการตั้งค่าที่มากกว่า 100% เพิ่มระยะทางดริฟท์ jumpmaster ที่มีประสบการณ์มากกว่าอาจต้องการใช้ตัวเลขที่น้อยลง และนักกระโดดที่มีประสบการณ์น้อยอาจต้องการใช้ตัวเลขที่ใหญ่ขึ้น

ปัจจัยความปลอดภัย: ตั้งค่าระยะของความผิดพลาดสำหรับการกระโดด (HAHO เท่านั้น) ปัจจัยความปลอดภัยมักจะ เป็นค่าจำนวนเต็มที่ 2 หรือมากกว่า และถูกกำหนดโดย จัมพมาสเตอร์ตามลักษณะเฉพาะสำหรับการกระโดด

K-Freefall: ตั้งค่าการลากลม (wind drag value) สำหรับร่มชูชีพในระหว่างการตกแบบเสรี (freefall) โดยขึ้นอยู่กับ การแบ่งระดับตัวร่มชูชีพ (HALO เท่านั้น) แต่ละร่มชูชีพ ควรจะมีข้อความกำกับด้วยค่า K

K-Open: ตั้งค่าการลากลมสำหรับการเปิดร่มชูชีพ โดยขึ้นอยู่กับ การแบ่งระดับตัวร่มชูชีพ (HAHO และ HALO) แต่ละร่มชูชีพ ควรจะมีข้อความกำกับด้วยค่า K

K-Static: ตั้งค่าการลากลมสำหรับร่มชูชีพในระหว่างการกระโดดแบบ static โดยขึ้นอยู่กับ การแบ่งระดับตัวร่มชูชีพ (Static เท่านั้น) แต่ละร่มชูชีพควรมีข้อความกำกับด้วยค่า K

การปรับแต่งกิจกรรมและแอป

คุณสามารถปรับแต่งรายการกิจกรรมและแอป หน้าจอข้อมูล ช่องข้อมูล และการตั้งค่าอื่น ๆ ได้

การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

รายการกิจกรรมโปรดของคุณจะปรากฏ เมื่อคุณกดปุ่ม **START** จากหน้าบิดนาฬิกา และคุณสามารถเข้าสู่กิจกรรมที่คุณ ใช้อยู่ที่สะดวก ครั้งแรกที่กดปุ่ม **START** เพื่อเริ่มกิจกรรม นาฬิกาจะแจ้งคุณให้เลือกกิจกรรมโปรดของคุณ คุณสามารถเพิ่มหรือลบกิจกรรมโปรดได้ทุกเมื่อ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
กิจกรรมโปรดของคุณจะปรากฏบนด้านบนสุดของรายการ
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเพิ่มหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ เลือกกิจกรรมนั้น และเลือก **ตั้งเป็นที่ใช้ประจำ**
 - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ เลือกกิจกรรมนั้น และเลือก **ลบที่ใช้ประจำ**

การเปลี่ยนลำดับของกิจกรรมในรายการแอป

- 1 กดค้าง **MENU**

- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือกกิจกรรม
- 4 เลือก **เรียงลำดับใหม่**
- 5 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อปรับเปลี่ยนตำแหน่งของกิจกรรมในรายการแอป

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถแสดง ซ่อน และเปลี่ยนเลย์เอาต์และเนื้อหาของ หน้าจอข้อมูลสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

- 1 กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
 - 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
 - 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
 - 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
 - 6 เลือกหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
 - 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **เลย์เอาต์** เพื่อปรับจำนวนของช่องข้อมูลต่าง ๆ บนหน้าจอข้อมูล
 - เลือก **ช่องข้อมูล** และเลือกหนึ่งช่องข้อมูลเพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏในช่องนั้น
ข้อแนะนำ: สำหรับรายการของช่องข้อมูลที่มีอยู่ทั้งหมด ไปยัง **ช่องข้อมูล, หน้า 84** บางช่องข้อมูลอาจไม่มีอยู่ในบางกิจกรรม
 - เลือก **มาตรวัดด้านซ้าย** หรือ **มาตรวัดด้านขวา** เพื่อเพิ่มมาตรวัดการดำน้ำแบบกราฟิก
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอข้อมูลในลูป
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบหน้าจอข้อมูลออกจากลูป
- หมายเหตุ:** ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
- 8 หากจำเป็น เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งหน้าจอข้อมูลไปยังลูป
คุณสามารถเพิ่มหน้าจอข้อมูลที่กำหนดเองหรือเลือกหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า

การเพิ่มแผนที่ไปยังกิจกรรม

คุณสามารถเพิ่มแผนที่ไปยังลูปหน้าจอข้อมูลสำหรับหนึ่งกิจกรรมได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > แผนที่**

การสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเอง

- 1 จากหน้าบิดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **เพิ่ม**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ลอกกิจกรรม** เพื่อสร้างกิจกรรมแบบกำหนดเองของคุณโดยการเริ่มจากหนึ่งในกิจกรรมที่คุณได้บันทึกไว้แล้ว
 - เลือก **อื่น ๆ > อื่น ๆ** เพื่อสร้างหนึ่งกิจกรรมใหม่แบบกำหนดเอง
- 4 หากจำเป็น เลือกประเภทกิจกรรม
- 5 เลือกชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมที่กำหนดเอง ชื่อกิจกรรมที่ซ้ำกันมีเลขต่อท้ายให้ ตัวอย่างเช่น: Bike(2)

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมที่เจาะจง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลหรือคุณสมบัติอัตโนมัติต่าง ๆ ได้
- เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้กิจกรรมแบบกำหนดเอง

7 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มกิจกรรมไปยังรายการที่ใช้ประจำของคุณ

การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกลoadไว้ล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานการเตือนและคุณสมบัติการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** เลือกหนึ่งกิจกรรมและเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

ระยะทาง 3D: คำนวณระยะทางที่เดินผ่านมาแล้วของคุณ โดยการใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

ความเร็ว 3D: คำนวณความเร็วของคุณโดยใช้การเปลี่ยนแปลงระดับความสูงของคุณและการเคลื่อนที่แนวราบเหนือพื้นดินของคุณ

สี: ตั้งค่าสีที่เน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่ากิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

เพิ่มกิจกรรม: ให้คุณปรับแต่งกิจกรรมกีฬาหลายประเภท

การเตือน: ตั้งค่าการแจ้งเตือนการฝึกซ้อมหรือการนำทางสำหรับกิจกรรม (*การแจ้งเตือนกิจกรรม, หน้า 32*)

Auto Climb: ช่วยให้นาฬิกาตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติด้วยการใช้เครื่องวัดความสูงภายใน (*การเปิดใช้งาน Auto Climb, หน้า 34*)

Auto Lap: ตั้งค่าตัวเลือกสำหรับคุณสมบัติ Auto Lap เพื่อทำเครื่องหมายรอบโดยอัตโนมัติ ตัวเลือก Auto Distance ทำเครื่องหมายรอบที่ระยะทางที่กำหนด ตัวเลือก Auto Position ทำเครื่องหมายรอบที่ตำแหน่งที่คุณกด LAP ครั้งก่อน เมื่อคุณจบรอบ ข้อความแจ้งเตือนรอบที่สามารถปรับแต่งได้จะปรากฏขึ้น คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของคุณในส่วนต่าง ๆ ของกิจกรรม

Auto Pause: ตั้งค่าตัวเลือกสำหรับคุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวหรือเมื่อความเร็วตกลงกว่าค่าที่กำหนด คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณมีไฟหยุดหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณจำเป็นต้องหยุด

การพักอัตโนมัติ: เพื่อเปิดนาฬิกาให้สร้างรอบการพักอัตโนมัติเมื่อคุณไม่เคลื่อนไหว (*การพักอัตโนมัติและการพักด้วยตนเอง, หน้า 19*)

Auto Run: เปิดนาฬิกาเพื่อตรวจจับรอบสกีหรือกีฬาทางน้ำโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร่งภายใน (*การดูรอบการเล่นสกีของคุณ, หน้า 25, การดูรอบการเล่นกีฬาทางน้ำของคุณ, หน้า 23*)

Auto Scroll: ตั้งค่านาฬิกาให้เลื่อนผ่านหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังทำงานอยู่

Auto Set: ช่วยให้นาฬิกาเริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

เริ่มอัตโนมัติ: ตั้งนาฬิกาให้เริ่มกิจกรรมมอเตอร์ครอสหรือ BMX โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มเคลื่อนไหว

เลขขนาดใหญ่: เปลี่ยนขนาดของเลขบนหน้าจอข้อมูลกิจกรรม (*โหมดเลขขนาดใหญ่, หน้า 8*)

การบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจ: เปิดใช้งานการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำกิจกรรม (*การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 56*)

การบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจ: เปิดใช้งานการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำกิจกรรม (*การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 56*)

ClimbPro: แสดงผลหน้าจอรวางแผนและการตรวจสอบการปีนขณะกำลังนำทาง (*การใช้ ClimbPro, หน้า 33*)

Club Prompt: แสดงการแจ้งเตือนเพื่อป้อนว่าคุณใช้หัวไม้ใดหลังการตีที่ตรวจจับได้แต่ละครั้งเพื่อบันทึกสถิติหัวไม้ของคุณ (*การบันทึกสถิติ, หน้า 27*)

การนับถอยหลังเพื่อเริ่ม: เปิดการทำงานเครื่องจับเวลาถอยหลังสำหรับ intervals การว่ายน้ำในสระ

หน้าจอข้อมูล: ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*)

ระยะไคโรฟี: ตั้งค่าระยะห่างเฉลี่ยที่ลูกกอล์ฟพุ่งไปในกาไรไคโรฟีของคุณ ระหว่างการเล่นกอล์ฟ

แก้ไขน้ำหนัก: ให้คุณเพิ่มน้ำหนักที่ใช้สำหรับตั้งค่าออกกำลังกายในระหว่างการฝึกความแข็งแรงหรือกิจกรรมคาร์ดิโอ

ไฟกะพริบ: ตั้งค่าโหมด ความเร็ว และสีของไฟกะพริบ LED ในขณะที่ทำกิจกรรม

ระยะกอล์ฟ: ตั้งหน่วยวัดสำหรับระยะทางขณะเล่นกอล์ฟ

ความเร็วลมขณะเล่นกอล์ฟ: ตั้งค่านัยการวัดความเร็วลมขณะเล่นกอล์ฟ

ระบบการให้เกรด: ตั้งค่าระบบการให้เกรดสำหรับการให้คะแนนความยากของเส้นทางสำหรับกิจกรรมปีนหิน

หมายเลขเลน: ตั้งค่าหมายเลขเลนของคุณสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่ง

Lap Key: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานปุ่ม Lap สำหรับการบันทึกหรือการพักในขณะที่ทำกิจกรรม

การล็อกอุปกรณ์: ล็อกหน้าจอสัมผัสและปุ่มในขณะที่กิจกรรมมัลติสปอร์ตเพื่อป้องกันการกดปุ่มและการเลื่อนหน้าจอที่ไม่ต้องการ

แผนที่: ตั้งค่าความชอบของการแสดงผลสำหรับหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับกิจกรรม (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 33*)

เครื่องให้จังหวะ: เล่นเสียงหรือสั่นในจังหวะที่คงที่เพื่อช่วยให้คุณให้พัฒนาประสิทธิภาพโดยการฝึกที่มีรอบขาที่เร็วขึ้นช้าลง หรือรอบขาที่สม่ำเสมออื่น ๆ คุณสามารถตั้งจังหวะต่อนาที (bpm) ของรอบขาที่คุณต้องการ ความถี่ของจังหวะ และการตั้งค่าเสียงได้

การติดตามโหมด: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการติดตามโหมดการขึ้นหรือลงสำหรับการสกีแบ็กคันทรี่และสโนว์บอร์ด

การติดตามสิ่งกีดขวาง: เปิดใช้งานนาฬิกาให้บันทึกตำแหน่งสิ่งกีดขวางจากลูกปรายของสนาม ในรอบเล่นข้านั้น นาฬิกาจะใช้ตำแหน่งที่บันทึกไว้เพื่อสลับระหว่างวงสิ่งกีดขวางและช่วงวิ่ง (*การบันทึกกิจกรรมการแข่งขันวิ่งวิบาก, หน้า 18*)

PlaysLike: เปิดใช้งานคุณสมบัติระยะทาง "Playslike" ซึ่งแสดงระยะทางที่ปรับแล้วถึงกรีนในขณะที่เล่นกอล์ฟ (*ไอคอนของระยะทาง PlaysLike, หน้า 26*)

ขนาดสระ: ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

ค่ากำลังเฉลี่ย: ควบคุมว่านาฬิกาจะรวมค่าศูนย์สำหรับข้อมูลค่ากำลังที่เกิดขึ้นเมื่อคุณไม่ได้ทำการตีอยู่หรือไม่

โหมดพลังงาน: ตั้งค่าโหมดพลังงานเริ่มต้นสำหรับกิจกรรม

ระยะเวลาประหยัดพลังงาน: ตั้งค่าระยะเวลาประหยัดพลังงานสำหรับเวลาที่นาฬิกาของคุณอยู่ในโหมดการฝึก ตัวอย่างเช่น เมื่อคุณกำลังรอการเริ่มการแข่งขัน ตัวเลือก Normal ตั้งค่านาฬิกาให้เข้าสู่โหมดนาฬิกาพลังงานต่ำหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลา 5 นาที ตัวเลือก Extended จะตั้งค่าให้นาฬิกาเข้าสู่โหมดนาฬิกาที่ชีพลังงานต่ำหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นเวลา 25 นาที โหมดขยายอาจทำให้อายุการใช้งานแบตเตอรี่สั้นลงระหว่างการชาร์จแต่ละครั้ง

บันทึกกิจกรรม: เปิดใช้งานการบันทึกไฟล์ FIT กิจกรรมสำหรับกิจกรรมกอล์ฟ ไฟล์ FIT บันทึกข้อมูลฟิตเนสที่นำมาสำหรับ Garmin Connect

การบันทึกหลังพระอาทิตย์ตกดิน: ตั้งนาฬิกาให้บันทึกตำแหน่งติดตามหลังพระอาทิตย์ตกดินระหว่างการสำรวจ

บันทึกอุณหภูมิ: บันทึกอุณหภูมิแวดล้อมนาฬิกาในระหว่างกิจกรรม

บันทึก VO2 MAX: เปิดใช้งาน VO2 max การบันทึกสำหรับกิจกรรมการวิ่งเทรลและการวิ่งแบบอัลตรา

ช่วงเวลาการบันทึก: ตั้งค่าความถี่สำหรับการบันทึกจุดติดตามในขณะออกสำรวจ โดยค่าเริ่มต้นจุดติดตาม GPS ถูกบันทึกทุกชั่วโมง และไม่บันทึกหลังจากพระอาทิตย์ตก การบันทึกจุดติดตามน้อยครั้งลงทำให้อายุการใช้งานแบตเตอรี่เพิ่มมากขึ้น

เปลี่ยนชื่อ: ตั้งชื่อกิจกรรม

การนับรอบซ้ำ: เปิดหรือปิดใช้งานการนับรอบซ้ำระหว่างการออกกำลังกาย ตัวเลือกการออกกัลังกายเท่านั้น จะเปิดใช้งานการนับรอบซ้ำในระหว่างการออกกำลังกายที่ถูกแนะนำเท่านั้น

ทำซ้ำ: เปิดใช้งานตัวเลือกทำซ้ำสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ต ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้ตัวเลือกนี้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่รวมถึงการเปลี่ยนหลายครั้ง เช่น การว่ายน้ำผสมวิ่ง

ใช้ค่าเริ่มต้น: ช่วยให้คุณรีเซ็ตการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ ได้

สถานะเส้นทาง: เปิดใช้งานการติดตามสถิติเส้นทางสำหรับกิจกรรมการปั่นในร่ม

การกำหนดเส้นทาง: ตั้งค่าความชอบสำหรับการคำนวณเส้นทางสำหรับกิจกรรมดังกล่าว (*การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง, หน้า 33*)

กำลังการวิ่ง: อนุญาตให้คุณทำการบันทึกข้อมูลกำลังการวิ่งและปรับแต่งการตั้งค่า (*การตั้งค่ากำลังในการวิ่ง, หน้า 61*)

ดาวเทียม: ตั้งค่าตัวเลือกระบบดาวเทียมเพื่อใช้ในกิจกรรม (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 34*)

การนับแต้ม: ให้คุณคุณตั้งค่าตัวเลือกการนับคะแนนกอล์ฟ เปิดการติดตามสถิติ และป้อนแต้มต่อ (*การตั้งค่าการนับแต้ม, หน้า 27*)

เชกเมนต์: ให้คุณดูเชกเมนต์ที่บันทึกไว้สำหรับกิจกรรม (*เชกเมนต์, หน้า 34*) ตัวเลือก Auto Effort จะปรับเป่า

หมายเวลาการแข่งขันของเชกเมนต์โดยอัตโนมัติซึ่งอิงกับสมรรถนะของคุณระหว่างเชกเมนต์ได้

การแจ้งเตือนเชกเมนต์: เปิดใช้งานการเตือนที่เตือนให้คุณทราบถึงเชกเมนต์ที่กำลังใกล้ถึง (*เชกเมนต์, หน้า 34*)

การประเมินตนเอง: กำหนดความถี่ในการประเมินความพยายามในกิจกรรมของคุณ (*การประเมินกิจกรรม, หน้า 17*)

SpeedPro: เปิดใช้งานเมตริกความเร็วขั้นสูงสำหรับการทำกิจกรรมวินด์เซิร์ฟ

การตรวจจับสโตรก: เปิดการใช้งานการตรวจจับสโตรกสำหรับการว่ายน้ำในสระ

การเปลี่ยนกีฬา Swimrun แบบอัตโนมัติ: ช่วยให้คุณสามารถเปลี่ยนระหว่างส่วนว่ายน้ำและส่วนการวิ่งของกิจกรรมมัลติสปอร์ต swimrun โดยอัตโนมัติ

สัมผัส: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานหน้าจอสัมผัสขณะทำกิจกรรม

โหมดทัวร์นาเมนต์: ปิดใช้งานคุณสมบัติที่ไม่ได้รับอนุญาตในระหว่างทัวร์นาเมนต์

การเปลี่ยน: เปิดใช้งานการเปลี่ยนสำหรับกิจกรรมมัลติสปอร์ตหน่วยวัด: ตั้งค่านหน่วยวัดที่ใช้สำหรับกิจกรรม

การเตือนด้วยการสั่น: เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณหายใจเข้าหรือหายใจออกระหว่างกิจกรรมการฝึกหายใจ

แคดดีเสมือนจริง: ช่วยให้เลือกราคาแนะนำหัวไม้จากแคดดีเสมือนจริงแบบอัตโนมัติหรือด้วยตนเอง จะปรากฏหลังจากที่เล่นกอล์ฟไปห่ารอบ ติดตามไม้ของคุณ และอัปเดตสกอกรับอर्डของคุณไปยังแอป Garmin Golf

วิดีโอออกกำลังกาย: เปิดใช้งานภาพเคลื่อนไหวให้คำแนะนำเวิร์คเอาท์สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับความแข็งแรง คาร์ดิโอโยคะ หรือพิลาทิส ภาพเคลื่อนไหวมีให้ใช้สำหรับเวิร์คเอาท์ที่ถูกติดตั้งไว้แล้วล่วงหน้าและเวิร์คเอาท์ที่ถูกดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การแจ้งเตือนกิจกรรม

คุณสามารถตั้งการเตือนสำหรับแต่ละกิจกรรมได้ ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง เพื่อเพิ่มความตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณและเพื่อนาทางไปสูงสุด หมายปลายทางของคุณได้ การเตือนบางอย่างมีให้ใช้สำหรับบางกิจกรรมเท่านั้น มีการเตือนประเภท: การเตือนเหตุการณ์ การเตือนระยะ และการเตือนซ้ำ

การแจ้งเตือนเหตุการณ์: การแจ้งเตือนเหตุการณ์จะแจ้งให้คุณทราบหนึ่งครั้ง เหตุการณ์เป็นค่าเฉพาะ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งค่านาฬิกาให้แจ้งเตือนคุณเมื่อคุณเผาผลาญแคลอรีตามจำนวนที่ระบุได้

การเตือนระยะ: การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่น่าฬิกาอยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งนาฬิกาให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่า 60 จังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

การเตือนซ้ำ: การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่น่าฬิกาบันทึกหนึ่งค่าหรือช่วงเวลาที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถกำหนดให้นาฬิกาแจ้งเตือนทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
รอบขา	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้

ชื่อการ เดือน	ประเภทการ เดือน	รายละเอียด
แคลอรี	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวน แคลอรีได้
กำหนดเอง	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มี อยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่ กำหนดเองและเลือกประเภท ของการเดือนได้
ระยะทาง	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
ระดับความ สูง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับความ สูงต่ำสุดและสูงสุดได้
อัตราการ เต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการ เต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือ เลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้ ดู <i>เกี่ยวกับโซนอัตราการ เต้นหัวใจ, หน้า 70</i> และ <i>การ คำนวณโซนอัตราการเต้น หัวใจ, หน้า 71</i>
เพศ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุด และสูงสุดได้
เพศซึ่ง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าเพศสำหรับการ ว่ายน้ำได้
วัดกำลัง	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าระดับกำลัง สูงหรือต่ำได้
จุดใกล้เคียง	อีเว้นท์	คุณสามารถตั้งค่ารัศมีจาก ตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพัก เดินที่จับเวลาไว้ที่ interval สม่ำเสมอได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำ สุดและสูงสุดได้
อัตรา สโตรก	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าจำนวน สโตรกสูงหรือต่ำต่อนาทีได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้
ตัวติดตาม เวลา	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าตัวติดตามเวลา แบบอินเทอร์วัลเป็นวินาทีได้

ตั้งค่าการแจ้งเตือน

1 กดค้าง MENU

2 เลือก กิจกรรมและแอป

3 เลือกกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก การเตือน

6 เลือกตัวเลือก:

เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มการแจ้งเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว

7 หากจำเป็น เลือกประเภทของการเตือน

8 เลือกโซน ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุดหรือป้อนค่าที่กำหนด เองสำหรับการเตือน

9 หากจำเป็น ให้เปิดการแจ้งเตือน

สำหรับการแจ้งเตือนกิจกรรมและการเตือนซ้ำ ข้อความจะ

ปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณบรรลุค่าการเตือน สำหรับการเตือน
ระยะ ข้อความจะปรากฏในแต่ละเวลาที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่า
ระยะที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าจอข้อมูลแผนที่สำหรับ
แต่ละกิจกรรมได้

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** เลือกกิจกรรม เลือก
การตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **แผนที่**

ปรับแต่งแผนที่: แสดงหรือซ่อนข้อมูลจากผลิตภัณฑ์แผนที่
ที่ติดตั้งไว้

ธีมแผนที่: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับ
ประเภทกิจกรรมของคุณ ตัวเลือกระบบใช้ค่าที่พึงพอใจ
จากการตั้งค่าแผนที่ระบบ (*ธีมแผนที่, หน้า 64*)

ใช้การตั้งค่าซิงค์: เปิดใช้งานนาฬิกาเพื่อใช้การตั้งค่าที่ซิงค์
ขอบจากการตั้งค่าระบบแผนที่ (*การตั้งค่าแผนที่, หน้า
63*) เมื่อการตั้งค่านี้ถูกปิดใช้งาน คุณสามารถปรับแต่งการ
ตั้งค่าแผนที่ได้สำหรับกิจกรรม

กู้คืนธีม: ช่วยคุณกู้คืนการตั้งค่าธีมแผนที่เริ่มต้นที่ลบออกจาก
นาฬิกาแล้ว

การตั้งค่าการกำหนดเส้นทาง

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าการกำหนดเส้นทางเพื่อปรับแต่ง
วิธีที่นาฬิกาคำนวณเส้นทางสำหรับแต่ละกิจกรรมได้

หมายเหตุ: การตั้งค่าทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภท
กิจกรรม

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** เลือกกิจกรรม เลือก
การตั้งค่ากิจกรรม และเลือก **การนำทาง**

กิจกรรม: กำหนดกิจกรรมสำหรับการกำหนดเส้นทาง นาฬิกา
จะคำนวณเส้นทางที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประเภทของ
กิจกรรมที่คุณกำลังทำอยู่

การหาเส้นทางที่นิยม: คำนวณเส้นทางโดยอิงกับการวิ่งหรือ
การปั่นจักรยานที่นิยมมากที่สุดจาก Garmin Connect

คอร์ส: ตั้งค่าว่าคุณนำทางบนเส้นทางต่าง ๆ โดยการใช้นาฬิกา
อย่างไร ใช้ตัวเลือกไปตามเส้นทาง เพื่อนำทางบน
หนึ่งเส้นทางตามที่ปรากฏโดยไม่มีค่าคำนวณใหม่ ใช้ตัวเลือก
ใช้แผนที่ เพื่อนำทางบนเส้นทางโดยการใช้นาฬิกาที่
ใช้เดินทางได้ และคำนวณเส้นทางใหม่เมื่อคุณออกนอก
เส้นทาง

วิธีการคำนวณ: กำหนดวิธีการคำนวณเพื่อลดเวลา ระยะทาง
หรือการเดินทางขึ้นที่สูงในเส้นทางให้น้อยที่สุด

จุดหลีกเลี่ยง: กำหนดประเภทถนนหรือการขนส่งเพื่อหลีกเลี่ยง
ในเส้นทางต่าง ๆ

ประเภท: ตั้งพฤติกรรมของตัวชี้ที่ปรากฏระหว่างการนำทาง
เป็นเส้นตรง

การใช้ ClimbPro

คุณสมบัตินี้ ClimbPro ช่วยให้จัดการความพยายามในการ
ปีนเขาในสนามที่กำลังจะมาถึง คุณสามารถดูรายละเอียดการ
ปีน รวมถึงการไต่ระดับสี ระยะทาง และการเพิ่มระดับความ
สูง ก่อนหรือแบบเรียลไทม์ขณะไต่ตามคอร์ส หมวดหมู่การปีน
จักรยานไต่ระดับตามความยาวและการไต่ระดับสีจะแสดงด้วยสี

1 กดค้าง MENU

2 เลือก กิจกรรมและแอป

3 เลือกกิจกรรม

4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

5 เลือก **ClimbPro** > สถานะ > เมื่อกำลังนำทาง

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **ช่องข้อมูล** เพื่อปรับแต่งช่องข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าจอ ClimbPro
- เลือก **เดือน** เพื่อตั้งค่าการแจ้งเตือนที่การเริ่มต้นการบินหรือที่ระยะทางที่กำหนดจากการบิน
- เลือก **การลง** เพื่อเปิดหรือปิดการลงสำหรับกิจกรรมการวิ่ง
- เลือก **การตรวจจับการบิน** เพื่อเลือกประเภทการบินที่ตรวจจับในขณะกิจกรรมการบิน

7 ตรวจสอบการบินและรายละเอียดเส้นทางของเส้นทาง (*การดูหรือแก้ไขรายละเอียดคอร์ส, หน้า 76*)

8 เริ่มติดตามหลักสูตรที่บันทึกไว้ (*การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง, หน้า 74*)

การเปิดใช้งาน **Auto Climb**

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Climb เพื่อตรวจจับการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้ระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การบินเขา การเดินป่า การวิ่ง หรือการบินจักรยาน

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือกกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **Auto Climb** > สถานะ
- 6 เลือก **เสมอ** หรือ **เมื่อไม่ได้กำลังนำทาง**
- 7 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **หน้าจอการวิ่ง** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะวิ่ง
- เลือก **หน้าจอการบิน** เพื่อระบุว่าหน้าจอข้อมูลใดปรากฏขณะกำลังบิน
- เลือก **สลับเปลี่ยนสี** เพื่อสลับสีหน้าจอเมื่อกำลังเปลี่ยนโหมดต่าง ๆ
- เลือก **ความเร็วแนวตั้ง** เพื่อตั้งค่าอัตราของการขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป
- เลือก **การเปลี่ยนโหมด** เพื่อกำหนดว่าอุปกรณ์เปลี่ยนโหมดต่าง ๆ ได้เร็วแค่ไหน

หมายเหตุ: ตัวเลือก หน้าจอปัจจุบัน ช่วยให้ผู้ใช้เปลี่ยนโดยอัตโนมัติไปยังหน้าจอล่าสุดที่คุณกำลังดูก่อนที่การเปลี่ยนการบินอัตโนมัติเกิดขึ้น

การตั้งค่าดาวเทียม

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าดาวเทียมเพื่อปรับแต่งระบบดาวเทียมที่ใช้สำหรับแต่ละกิจกรรม สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ระบบดาวเทียม ไปที่ Garmin.com/aboutGPS

กดค้าง **MENU** เลือก **กิจกรรมและแอป** และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ และเลือก **ดาวเทียม**

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

ปิด: ปิดใช้งานระบบดาวเทียมสำหรับกิจกรรม

ใช้ค่าเริ่มต้น: เปิดใช้งานนาฬิกาเพื่อใช้การตั้งค่าระบบเริ่มต้นสำหรับดาวเทียม (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 77*)

เลือก GPS เท่านั้น: เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS

ระบบทั้งหมด: เปิดใช้งานระบบดาวเทียมที่หลากหลาย การใช้ GPS และระบบดาวเทียมอื่นร่วมกันช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการรับ

ตำแหน่งได้เร็วกว่าการใช้ GPS เพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามการใช้หลายระบบสามารถลดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้ GPS เพียงอย่างเดียว

ทั้งหมด+หลายย่านความถี่: เปิดใช้งานระบบดาวเทียมมากมายบนแถบความถี่ที่หลากหลาย ระบบหลายย่านความถี่ใช้แถบความถี่หลากหลายและให้การบันทึกการติดตามที่สม่ำเสมอยิ่งขึ้น ปรับปรุงการระบุตำแหน่งปรับปรุงข้อผิดพลาดหลายเส้นทาง และข้อผิดพลาดชั้นบรรยากาศน้อยลงเมื่อใช้งานนาฬิกาในสภาพแวดล้อมที่ท้าทาย

การเลือกอัตโนมัติ: ให้นำนาฬิกาใช้งานเทคโนโลยี SatIQ™ เพื่อเลือกระบบแบบหลายย่านที่ดีที่สุดตามสภาพแวดล้อมของคุณ การตั้งค่าการเลือกอัตโนมัติมอบความแม่นยำในการระบุตำแหน่งที่ดีที่สุดในขณะที่ยังคำนึงถึงอายุการใช้งานแบตเตอรี่

UltraTrac: คุณสมบัต UltraTrac คือการตั้งค่า GPS ที่บันทึกจุด track และข้อมูลเซนเซอร์ทำการตรวจจับน้อยครั้งลง การเปิดใช้คุณสมบัติ UltraTrac ช่วยเพิ่มระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่แต่ลดคุณภาพของกิจกรรมที่บันทึกไว้ คุณควรใช้คุณสมบัติ UltraTrac สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งต้องการระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ที่นานขึ้น และสำหรับกิจกรรมซึ่งความถี่ของการอัปเดตข้อมูลเซนเซอร์ที่ไม่สำคัญมาก

เชกเมนต์

คุณสามารถส่งเชกเมนต์ต่าง ๆ ของการวิ่งหรือการบินจักรยานจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้หลังจากเชกเมนต์ได้ถูกบันทึกไปยังอุปกรณ์แล้ว คุณสามารถแข่งขันระหว่างเชกเมนต์ พยายามทำเวลาให้เท่าหรือทำลายสถิติส่วนบุคคลของคุณหรือผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ที่แข่งในเชกเมนต์เดียวกัน

หมายเหตุ: เมื่อคุณดาวน์โหลดคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดเชกเมนต์ที่มีอยู่ทั้งหมดในคอร์สนั้นได้

Strava™ เชกเมนต์

คุณสามารถดาวน์โหลด Strava เชกเมนต์ไปยังอุปกรณ์ Descent ของคุณได้ ติดตาม Strava เชกเมนต์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับการบินของคุณในอดีต เพื่อน ๆ และมีอาชีพที่เคยเป็นเชกเมนต์เดียวกันมาก่อนแล้ว

เพื่อลงชื่อเป็นสมาชิก Strava ไปที่เมนูเชกเมนต์รายการในบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.strava.com

ข้อมูลในคู่มือนี้ใช้ได้กับทั้ง Garmin Connect เชกเมนต์และ Strava เชกเมนต์

การดูรายละเอียดเชกเมนต์

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **เชกเมนต์**
- 6 เลือกเชกเมนต์
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **เวลาแข่ง** เพื่อดูเวลาและความเร็วหรือเพชเชลล์สำหรับผู้นำเชกเมนต์
 - เลือก **แผนที่** เพื่อดูเชกเมนต์บนแผนที่
 - เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง** เพื่อดูพล็อตคาร์ระดับ

ความสูงของเชกเมนต์

การแข่งขันเชกเมนต์

เชกเมนต์คือคอร์สการแข่งขันเสมือนจริง คุณสามารถแข่งขันในเชกเมนต์ และเปรียบเทียบสมรรถนะของคุณกับกิจกรรมในอดีต กับสมรรถนะของผู้อื่น กับเพื่อน ๆ ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนการวิ่งหรือการปั่น คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูตำแหน่งเชกเมนต์ของคุณได้

หมายเหตุ: หากบัญชี Garmin Connect และบัญชี Strava ของคุณถูกเชื่อมโยงกันอยู่ กิจกรรมของคุณถูกส่งไปยังบัญชี Strava ของคุณโดยอัตโนมัติให้คุณสามารถรีวิวดำเนินการในเชกเมนต์ได้

1 จากหน้าบิดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบ

เมื่อคุณเข้าใกล้เชกเมนต์ หนึ่งข้อความปรากฏ และคุณสามารถแข่งขันกับเชกเมนต์นั้นได้

4 เริ่มการแข่งขันเชกเมนต์

ข้อความจะปรากฏเมื่อจบเชกเมนต์แล้ว

การฝึกซ้อม

สถานะการฝึกแบบรวม

เมื่อคุณใช้อุปกรณ์ Garmin มากกว่าหนึ่งชิ้นกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถเลือกกว่าอุปกรณ์ใดเป็นแหล่งข้อมูลหลักสำหรับการใช้งานในทุกวันและสำหรับวัตถุประสงค์ในการฝึก

ในแอป Garmin Connect Mobile จากเมนูการตั้งค่า เลือก **••• > การตั้งค่า**

อุปกรณ์การฝึกหลัก: ตั้งแหล่งข้อมูลหลักสำหรับเมตริกการฝึกเช่นสถานะการฝึกของคุณและการมุ่งเน้นโหลด

อุปกรณ์สวมใส่หลัก: ตั้งแหล่งข้อมูลหลักสำหรับเมตริกสุขภาพประจำวันเช่น การก้าวและการนอนหลับ ซึ่งควรเป็นนาฬิกาที่คุณสวมใส่บ่อยที่สุด

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด Garmin แนะนำให้คุณซิงค์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณเป็นประจำ

การซิงค์กิจกรรมและการวัดสมรรถนะ

คุณสามารถซิงค์กิจกรรมและการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ไปยังนาฬิกา Descent ของคุณโดยใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ ซึ่งจะทำให้นาฬิกาของคุณสะท้อนสถานะการออกกำลังกายและความแข็งแรงของคุณได้แม่นยำยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกการปั่นด้วยคอมพิวเตอร์จักรยาน Edge และดูรายละเอียดกิจกรรมของคุณและเวลาการฟื้นฟูบนนาฬิกา Descent ของคุณ

ซิงค์นาฬิกา Descent และอุปกรณ์ Garmin อื่น ๆ ของคุณกับบัญชี Garmin Connect

ข้อแนะนำ: คุณสามารถตั้งอุปกรณ์การฝึกหลักและอุปกรณ์สวมใส่หลักได้ในแอป Garmin Connect (**สถานะการฝึกแบบรวม, หน้า 35**)

กิจกรรมล่าสุดและการวัดประสิทธิภาพจากอุปกรณ์ Garmin อื่นๆของคุณจะปรากฏบนนาฬิกา Descent ของคุณ

การฝึกสำหรับการแข่งขัน

นาฬิกาของคุณสามารถแนะนำการออกกำลังกายประจำวันเพื่อช่วยให้คุณฝึกสำหรับกิจกรรมการวิ่งหรือปั่นจักรยาน หากคุณมี VO2 max ประมาณการ (**เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44**)

1 บนโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ของคุณ ไปที่ปฏิทิน Garmin Connect

2 เลือกวันของงาน และเพิ่มงานการแข่งขัน คุณสามารถค้นหากิจกรรมในพื้นที่ของคุณหรือสร้างกิจกรรมของคุณเอง

3 เพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับงาน และเพิ่มเส้นทางหากมี

4 ซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect

5 บนนาฬิกาของคุณ เลื่อนไปที่ภาพรวมของกิจกรรมหลักเพื่อดูการนับถอยหลังสู่การแข่งขันหลักของคุณ

6 ที่ตัวเรือนนาฬิกา กด **START** และเลือกหนึ่งกิจกรรมการวิ่งหรือปั่นจักรยาน

หมายเหตุ: หากคุณวิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 1 รอบพร้อมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ หรือ 1 รอบพร้อมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง การออกกำลังกายที่แนะนำในแต่ละวันจะปรากฏบนนาฬิกาของคุณ

ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก

เมื่อคุณเพิ่มงานการแข่งขันไปยังปฏิทิน Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูงานบนนาฬิกาของคุณโดยการเพิ่มภาพรวมการแข่งขันหลัก (**ภาพรวม, หน้า 40**) วันงานต้องเป็น 365 วันข้างหน้า นาฬิกาแสดงการนับถอยหลังถึงวันงาน เวลาเข้าเส้นชัย หรือคาดการณ์เวลาเสร็จสิ้น (กิจกรรมการวิ่งเท่านั้น) และข้อมูลสภาพอากาศ

หมายเหตุ: ข้อมูลสภาพอากาศในอดีตสำหรับสถานที่จะปรากฏขึ้นทันที และข้อมูลพยากรณ์อากาศในพื้นที่จะปรากฏขึ้นก่อนงานกิจกรรมประมาณ 14 วันก่อน

หากคุณเพิ่มงานแข่งขันมากกว่าหนึ่งรายการ คุณจะได้รับการแจ้งเตือนให้เลือกงานหลัก

ขึ้นอยู่กับข้อมูลเส้นทางที่มีสำหรับงานของคุณ คุณสามารถดูข้อมูลการไต่ระดับ แผนที่เส้นทาง และเพิ่มแผน PacePro ได้ (**การฝึกซ้อม PacePro, หน้า 38**)

การออกกำลังกาย

คุณสามารถสร้างเวิร์คเอาท์ที่กำหนดเองซึ่งรวมเป้าหมายต่าง ๆ ของแต่ละขั้นตอนเวิร์คเอาท์และสำหรับระยะทาง เวลา และแคลอรี ระหว่างกิจกรรมของคุณ คุณสามารถดูหน้าจอข้อมูลเฉพาะการออกกำลังกายที่มีข้อมูลขั้นตอนการออกกำลังกาย เช่น ระยะทางของขั้นตอนการออกกำลังกายหรือจำนวนก้าวเฉลี่ย

บนนาฬิกาของคุณ: คุณสามารถเปิดแอปออกกำลังกายจากรายการกิจกรรมเพื่อแสดงการออกกำลังกายทั้งหมดที่โหลดไว้บนนาฬิกาของคุณ (**กิจกรรมและแอป, หน้า 16**)

คุณยังสามารถดูประวัติการออกกำลังกายของคุณได้

บนแอป: คุณสามารถสร้างและค้นหาการออกกำลังกายเพิ่มเติม หรือเลือกแผนการฝึกอบรมที่มีการออกกำลังกายในตัวแล้วโอนไปยังนาฬิกาของคุณ (**การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect, หน้า 36**)

คุณสามารถลงตารางการออกกำลังกายได้

คุณสามารถอัปเดตและแก้ไขการออกกำลังกายในปัจจุบันของคุณ

การเริ่มออกกำลังกาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถแนะนำคุณให้ทำหลายขั้นตอนในการออกกำลังกายได้

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก การฝึกซ้อม

4 เลือกตัวเลือก:

- หากต้องการเริ่มการออกกำลังกายแบบรอบหรือออกกำลังกายแบบเทรนตามเป้าหมาย เลือก **ออกกำลังกายอย่างรวดเร็ว** (*การเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval, หน้า 36, การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม, หน้า 37*)
- หากต้องการเริ่มการออกกำลังกายที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือบันทึกไว้ เลือก **ไลบรารีการออกกำลังกาย** (*การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect, หน้า 36*)
- หากต้องการเริ่มการออกกำลังกายตามตารางจากปฏิทินการเทรนใน Garmin Connect เลือก **ปฏิทินการเทรน** (*เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม, หน้า 37*)

หมายเหตุ: ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

5 เลือกเวิร์คเอาท์

หมายเหตุ: เฉพาะเวิร์คเอาท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ




6 หากจำเป็น เลือก **ออกกำลังกาย**

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากที่คุณเริ่มเวิร์คเอาท์ อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์ โน้ตขั้นตอน (ตัวเลือก) เป้าหมาย (ตัวเลือก) และข้อมูลเวิร์คเอาท์ปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมความแข็งแรง โยคะ คาร์ดิโอ หรือพิลาทิส ภาพเคลื่อนไหวของการสอนจะปรากฏ

คะแนนการออกกำลังกาย

หากจากเสร็จจากออกกำลังกาย นาฬิกาจะแสดงคะแนนการออกกำลังกายตามความแม่นยำในการเสร็จการออกกำลังกายของคุณ ยกตัวอย่างเช่น หากการออกกำลังกาย 60 นาทีที่มีช่วงจังหวะเป้าหมายและคุณอยู่ในช่วงนั้นเป็นเวลา 50 นาที คะแนนการออกกำลังกายของคุณจะเป็น 83%

	ดี 67 ถึง 100%
	ปานกลาง 34 ถึง 66%
	ต่ำ 0 ถึง 33%

การตามการออกกำลังกายจาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเวิร์คเอาท์จาก Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 68*)

1 เลือกตัวเลือก:

- เปิดแอป Garmin Connect เลือก ...
- ไปที่ connect.garmin.com/th-TH

2 เลือก การฝึก และการวางแผน > การออกกำลังกาย

3 สร้างและบันทึกหนึ่งเวิร์คเอาท์ใหม่

4 เลือก  หรือ ส่งไปยังอุปกรณ์

5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ติดตามเวิร์คเอาท์รายวันที่แนะนำ

ก่อนที่นาฬิกาจะสามารถแนะนำการวิ่งหรือปั่นจักรยานประจำวันได้ คุณต้องมี VO2 max ประมาณการสำหรับกิจกรรมนั้น (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*)

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือก วิ่ง หรือ จักรยาน

การออกกำลังกายที่แนะนำประจำวันจะปรากฏขึ้น

3 กด **START** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:

- ในการออกกำลังกาย ให้เลือก **ออกกำลังกาย**
- หากต้องการยกเลิกการออกกำลังกาย ให้เลือก **ยกเลิก**
- หากต้องการดูขั้นตอนการออกกำลังกาย ให้เลือก **ขั้นตอน**
- เพื่อดูคำแนะนำการออกกำลังกายสำหรับสัปดาห์ที่จะมาถึง เลือก **คำแนะนำเพิ่มเติม**
- เพื่อดูการตั้งค่าการออกกำลังกาย เช่น **ประเภทเป้าหมาย** เลือก **การตั้งค่า**

เวิร์คเอาท์ที่แนะนำจะอัปเดตโดยอัตโนมัติตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมฝึกซ้อม เวลาในการฟื้นตัว และ VO2 max

การเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก การฝึกซ้อม > การออกกำลังกายแบบเร็ว > ช่วงเวลา

5 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **Open Repeats** เพื่อทำเครื่องหมายช่วงและช่วงการพักของคุณด้วยตัวเองโดยการกด **LAP**
- เลือก **การเข้าตามโครงสร้าง > ออกกำลังกาย** เพื่อใช้การออกกำลังกายแบบช่วงตามระยะทางหรือเวลา

6 หากจำเป็น เลือก **ใช่** เพื่อรวมการวอร์มอัพก่อนการออกกำลังกาย

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

8 เมื่อเวิร์คเอาท์แบบ interval ของคุณมีการวอร์มอัพอยู่ด้วย กด **LAP** เพื่อเริ่ม interval แรก

9 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

10 ในเวลาใดก็ตาม กด **LAP** เพื่อหยุด interval ปัจจุบันหรือช่วงพักและการเปลี่ยนไปยัง interval ถัดไปหรือช่วงพัก ถัดไปก็ได้ (ให้เลือกได้)

หลังจากคุณทำ intervals ทั้งหมดเสร็จสมบูรณ์ ข้อความจะปรากฏขึ้น

ปรับแต่งการเริ่มต้นออกกำลังกายแบบ Interval

1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**

2 เลือกกิจกรรม

3 กดค้าง **MENU**

4 เลือก การฝึกซ้อม > การออกกำลังกายแบบเร็ว > ช่วงเวลา > โครงสร้างแบบทำซ้ำ > แก้ไข

5 เลือกหนึ่งตัวเลือกหรือมากกว่า:

- เพื่อตั้งระยะเวลาและประเภทของช่วง เลือก **Interval**
- เพื่อตั้งระยะเวลาและประเภทของการพัก เลือก **Rest**
- เพื่อตั้งจำนวนของการทำซ้ำ เลือก **วนซ้ำ**
- เพื่อเพิ่มการวอร์มอัพแบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ เลือก **วอร์มอัพ > เปิด**

- เพื่อเพิ่มการคลุดาวน์แบบไม่ได้กำหนดล่วงหน้าไปยังการออกกำลังกายของคุณ เลือก **คลุดาวน์ > เปิด**

6 กด **BACK**

นาฬิกาจะบันทึกการออกกำลังกายตามช่วงเวลาที่กำหนดเองของคุณจนกว่าคุณจะแก้ไขการออกกำลังกายอีกครั้ง

การบันทึกการทดสอบ Critical Swim Speed

ค่า Critical Swim Speed (CSS) ของคุณเป็นผลลัพธ์ของการทดสอบตามช่วงเวลาแสดงเป็นจังหวะต่อ 100 เมตร CSS ของคุณคือความเร็วเชิงทฤษฎีที่คุณสามารถรักษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการอ่อนเพลีย คุณสามารถใช้ CSS ของคุณเพื่อแนะนำเพชการฝึกซ้อมของคุณและติดตามการปรับปรุงของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **ว่ายน้ำในสระ**
- 3 กดคาง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม > โยบาริการออกกำลังกาย > เกณฑ์ความเร็วที่วิกฤตในการว่ายน้ำ > ทดสอบความเร็วสูงสุดที่ว่ายน้ำได้**
- 5 กด **DOWN** เพื่อดูตัวอย่างขั้นตอนของเวิร์คเอาท์ (ให้เลือกได้)
- 6 กด **START**
- 7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 8 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ใช้ Virtual Partner

Virtual Partner ของคุณเป็นเครื่องมือการฝึกซ้อมที่ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายของคุณได้ คุณสามารถตั้งหนึ่งเพช สำหรับ Virtual Partner และแข่งกันได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดคาง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือก **กิจกรรม**
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > Virtual Partner**
- 6 ป้อนค่าหนึ่งเพชหรือความเร็ว
- 7 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของหน้าจอ Virtual Partner (ไม่บังคับ)
- 8 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 17*)
- 9 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปยังหน้าจอ Virtual Partner และดูว่าใครกำลังนำอยู่

การตั้งค่าเป้าหมายการฝึกซ้อม

คุณสมบัตินี้เป้าหมายการฝึกซ้อมทำงานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ดังนั้นคุณสามารถฝึกซ้อมเพื่อไปให้ถึงระยะทางที่ตั้งไว้ ระยะทางและเวลา ระยะทางและเพช หรือเป้าหมายระยะทางและความเร็ว ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณ นาฬิกาให้การตอบกลับแบบเรียลไทม์แก่คุณว่าคุณกำลังใกล้บรรลุเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณแค่ไหนแล้ว

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **กิจกรรม**
- 3 กดคาง **MENU**
- 4 เลือก **การฝึกซ้อม**
- 5 เลือก **ตัวเลือก:**

- เลือก **ตั้งเป้าหมาย**
- เลือก **การออกกำลังแบบเร็ว**

หมายเหตุ: ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

6 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **ระยะทาง** เพื่อเลือกระยะทางที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้าหรือป้อนระยะทางที่กำหนดเอง
- เลือก **ระยะทางและเวลา** เพื่อเลือกเป้าหมายระยะทางและเวลา
- เลือก **ระยะและเพช** หรือ **ระยะทาง/ความเร็ว** เพื่อเลือกเป้าหมายระยะทางและเพชหรือความเร็ว

หน้าจอเป้าหมายการฝึกซ้อมปรากฏและแสดงเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ

7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกด **MENU** ค้างไว้ และเลือก **ยกเลิกเป้าหมาย** เพื่อยกเลิกเป้าหมายการฝึก

การแข่งขันกับกิจกรรมก่อนหน้า

คุณสามารถแข่งขันกับกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้หรือคลุดาวน์โหลดก่อนหน้านี้ได้ คุณสมบัตินี้ใช้งานร่วมกับคุณสมบัตินี้ Virtual Partner ได้ ดังนั้นคุณสามารถดูได้ว่าคุณนำหน้าหรือตามหลังไกลแค่ไหนในระหว่างทำกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
 - 2 เลือก **กิจกรรม**
 - 3 กดคาง **MENU**
 - 4 เลือก **การฝึกซ้อม > แข่งกับตัวเอง**
 - 5 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **จากประวัติ** เพื่อเลือกกิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้จากอุปกรณ์ของคุณ
 - เลือก **ดาวน์โหลด** เพื่อเลือกกิจกรรมที่คุณได้ดาวน์โหลดจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
 - 6 เลือก **กิจกรรม**
- หน้าจอ Virtual Partner ปรากฏโดยบ่งบอกเวลาสิ้นสุดที่ถูกประเมินไว้ของคุณ
- 7 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
 - 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

เกี่ยวกับปฏิทินการฝึกซ้อม

ปฏิทินการฝึกซ้อมบนนาฬิกาของคุณเป็นส่วนขยายของปฏิทินการฝึกซ้อมหรือตารางที่คุณกำหนดขึ้นใน Garmin Connect หลังจากที่คุณได้เพิ่มการออกกำลังกายบางรายการไปยังปฏิทิน Garmin Connect แล้ว คุณสามารถส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ การออกกำลังกายตามตารางทั้งหมดที่ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ปรากฏอยู่ในรายการปฏิทินการฝึกซ้อมเรียงตามวันที่ เมื่อคุณเลือกหนึ่งในปฏิทินการฝึกซ้อมแล้ว คุณสามารถดูหรือออกกำลังกาย การออกกำลังกายตามตารางยังคงอยู่บนนาฬิกาของคุณไม่ว่าคุณได้ทำสำเร็จหรือข้ามไป เมื่อคุณส่งการออกกำลังกายตามตารางจาก Garmin Connect จะเขียนทับปฏิทินการฝึกซ้อมที่มีอยู่ก่อนหน้า

การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 68*) และคุณต้องจับคู่นาฬิกา Descent กับโทรศัพท์ที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก การฝึก และ การวางแผน > แผนการฝึก
- 3 เลือกและจัดตารางแผนการฝึกซ้อม
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้ และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบแผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งขันแบบ 5 กม.ได้ แผนนี้ปรับตามระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ ความพึงพอใจในการฝึกและจัดตารางและวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามหนึ่งแผน วิจัย Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังลูปวิจัยบนนาฬิกา Descent ของคุณ


การฝึกซ้อม PacePro

นักวิ่งหลายคนชอบสวมสายรัดวัดเพศในระหว่างการแข่งขันเพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมายการแข่งขัน คุณสมบัตื PacePro ช่วยให้คุณสร้างสายรัดวัดเพศที่กำหนดเองตามระยะทางและเพศหรือระยะทางและเวลา คุณยังสามารถสร้างสายรัดวัดเพศสำหรับเส้นทางที่รู้จักเพื่อเพิ่มความพยายามเพศของคุณและเพิ่มประสิทธิภาพ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงระดับความสูง

คุณสามารถสร้างแผน PacePro โดยใช้แอป Garmin Connect คุณสามารถดูกราฟสปริตและระดับความสูงก่อนที่จะวิ่งตามคอร์ส

การดาวน์โหลดแผน PacePro จาก Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลด PacePro plan จาก Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect*, หน้า 68)

- 1 เลือกตัวเลือก:
 - เปิดแอป Garmin Connect เลือก ...
 - ไปที่ connect.garmin.com/th-TH
- 2 เลือก การฝึก และ การวางแผน > แผนการแบ่งเพศ PacePro
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อสร้างและบันทึกแผน PacePro
- 4 เลือก  หรือ ส่งไปยังอุปกรณ์

การสร้างแผน PacePro บนนาฬิกาของคุณ

ก่อนที่คุณจะสร้างแผน PacePro บนนาฬิกาได้ คุณต้องสร้างเส้นทางและโหลดไปยังนาฬิกาของคุณ (*การสร้างคอร์สที่กำหนดเองบน Garmin Connect*, หน้า 76)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง
- 3 กดค่าง **MENU**
- 4 เลือก การนำทาง > เส้นทาง
- 5 เลือกเส้นทาง
- 6 เลือก **PacePro** > สร้างใหม่
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก เพชเป้าหมาย และป้อนเพศเป้าหมายของคุณ
 - เลือก เวลาเป้าหมาย และป้อนเวลาเป้าหมายของคุณ
 นาฬิกาจะแสดงสายรัดวัดเพศที่คุณกำหนดเอง
- 8 กด **START**

- 9 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก ยอมรับแผน เพื่อเริ่มแผน
 - เลือก ดูการแบ่ง เพื่อดูตัวอย่างการแบ่ง
 - เลือก ไปรไฟล์ระดับความสูง เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม
 - เลือก แผนที่ เพื่อดูคอร์สบนแผนที่
 - เลือก ลบ เพื่อทิ้งแผน

การเริ่มต้นแผน PacePro

ก่อนที่คุณจะเริ่มแผน PacePro คุณต้องดาวน์โหลดแผนจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง
- 3 กดค่าง **MENU**
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > แผน PacePro ต่าง ๆ
- 5 เลือกแผน
- 6 กด **START**
 ข้อแนะนำ: คุณสามารถดูตัวอย่างการแยก พื้นที่ระดับความสูง และแผนที่ก่อนที่คุณจะยอมรับแผน PacePro
- 7 เลือก ยอมรับแผน เพื่อเริ่มแผน
- 8 หากจำเป็น ให้เลือก **ใช่** เพื่อเปิดใช้การนำทางคอร์ส
- 9 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม



①	เป้าหมายการแบ่งเพศ
②	การแบ่งเพศปัจจุบัน
③	เพศที่สำเร็จแล้ว
④	ระยะทางเพศที่เหลือ
⑤	เวลาโดยรวมก่อนหรือหลังเวลาเป้าหมายของคุณ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถกด **MENU** ค่างและเลือก **หยุด PacePro** > **ใช่** เพื่อหยุดแผน PacePro ตัวจับเวลากิจกรรมจะยังคงวิ่งต่อ

Power Guide

คุณสามารถสร้างและใช้กลยุทธ์ด้านกำลังเพื่อวางแผนการออกแรงของคุณบนเส้นทางได้ อุปกรณ์ Descent ของคุณใช้ค่า FTP ระดับความสูงต่ำของเส้นทาง และเวลาที่คาดการณ์ที่จะทำให้คุณจบเส้นทางเพื่อสร้างคำแนะนำด้านกำลังที่ปรับแต่งเองได้

ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดขั้นตอนหนึ่งในการวางแผนกลยุทธ์ Power Guide ให้ประสบความสำเร็จคือการเลือกระดับความพยายามของคุณ การใช้ความพยายามที่หนักยิ่งขึ้นในหลักสูตรจะเพิ่มคำแนะนำเกี่ยวกับพลังงาน ในขณะที่การเลือกความพยายามที่ง่ายขึ้นจะลดคำแนะนำเหล่านั้นลง (*การสร้างและใช้คำแนะนำด้านกำลัง*, หน้า 39) เป้าหมายหลักของ power

guide คือการช่วยให้คุณจบหลักสูตรตามสิ่งที่คุณรู้เกี่ยวกับความสามารถของคุณ ไม่ใช่เพื่อบรรลุเป้าหมายตามเวลาที่กำหนด คุณสามารถปรับระดับความพยายามระหว่างการขี่ของคุณ

Power Guide มีความเกี่ยวข้องกับเส้นทางอยู่เสมอและไม่สามารถใช้กับการออกกำลังกายหรือขี่จักรยานได้ คุณสามารถดูและแก้ไขกลยุทธ์ของคุณใน Garmin Connect และซิงค์กับอุปกรณ์ Garmin® ที่รองรับได้ คุณสมบัตินี้ต้องการมีเดอริกกำลังซึ่งต้องจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

การสร้างและใช้คำแนะนำด้านกำลัง

ก่อนที่คุณจะสามารถสร้าง Power Guide คุณต้องจับคู่มอเตอร์กำลังกับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*) รวมถึงคุณยังต้องมีเส้นทางที่โหลดไว้ไปยังนาฬิกาของคุณ (*การสร้างคอร์สที่กำหนดเองบน Garmin Connect, หน้า 76*)

คุณยังสามารถสร้าง Power Guide ในแอป Garmin Connect ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการปั่นกลางแจ้ง
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **แผนการฝึก > Power Guide > สร้างใหม่**
- 5 เลือกคอร์ส (*คอร์ส, หน้า 75*)
- 6 เลือกตำแหน่งการปั่น
- 7 เลือกน้ำหนักเกียร์
- 8 กด **START** และเลือก **ใช้แผน**

ข้อแนะนำ: คุณสามารถดูแผนที่ พล็อตสูงต่ำ ความพยายาม การตั้งค่า และการแยกได้ล่วงหน้า คุณยังสามารถปรับความพยายาม สภาพพื้นผิว ตำแหน่งการปั่น และน้ำหนักเกียร์ได้ก่อนเริ่มการปั่น

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา ระยะทาง แคลอรี เพชหรือความเร็วเฉลี่ย ข้อมูลรอบ และข้อมูลเซนเซอร์ที่แยกจำหน่ายต่างหาก

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การใช้ประวัติ

ประวัติมีกิจกรรมก่อนหน้าต่าง ๆ ที่คุณสามารถบันทึกไว้บนนาฬิกาของคุณ

นาฬิกามีภาพรวมประวัติที่ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลกิจกรรมของคุณได้รวดเร็ว (*ภาพรวม, หน้า 40*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > กิจกรรม**
- 3 เลือกกิจกรรม
- 4 กด **START**
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม เลือก **สถิติทั้งหมด**
 - เพื่อดูผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ เลือก **ผลกระทบการฝึก (เกี่ยวกับผลกระทบการฝึก, หน้า 49)**
 - เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ เลือก **อัตราการเต้นหัวใจ**

- เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนกำลัง เลือก **กำลังการวิ่ง หรือ กำลัง**
- เพื่อเลือกรอบและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละรอบ เลือก **รอบ**
- ในการเลือกการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด และดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิ่งแต่ละครั้ง เลือก **การวิ่ง**
- เพื่อเลือกเซตการออกกำลังกายและดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละเซต เลือก **เซต**
- เพื่อดูกิจกรรมบนแผนที่ เลือก **แผนที่**
- เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
- เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้ เลือก **ลบ**

ประวัติมัลติสปอร์ต

อุปกรณ์ของคุณเก็บสรุปลมัลติสปอร์ตโดยรวมของกิจกรรมไว้ รวมถึงข้อมูลระยะทาง เวลา แคลอรี และอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากโดยรวม อุปกรณ์ของคุณยังแยกข้อมูลกิจกรรมสำหรับแต่ละเซกเมนต์กีฬาและการเปลี่ยนผ่านด้วย ดังนั้นคุณจึงสามารถเปรียบเทียบกิจกรรมการฝึกซ้อมที่ใกล้เคียงกันและติดตามว่าคุณเคลื่อนไหวผ่านการเปลี่ยนผ่านต่าง ๆ ได้รวดเร็วแค่ไหน ประวัติการเปลี่ยนผ่านรวมไปถึงระยะทาง เวลา ความเร็วเฉลี่ย และแคลอรี

สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว นาฬิกาจะแสดงสถิติส่วนบุคคลล่าสุดที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของระยะทางการแข่งปกติหลายครั้ง กิจกรรมที่ใช้ความแข็งแรงสูงได้น้ำหนักเป็นการขยับตัวมาก และการวิ่งการปั่นจักรยาน หรือการว่ายน้ำที่ไกลที่สุด

หมายเหตุ: สำหรับการปั่นจักรยาน สถิติส่วนบุคคลยังรวมถึงทางชันที่ชันมากที่สุดและกำลังที่ดีที่สุด (ต้องมีเดอริกกำลัง)

การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกกีฬา
- 4 เลือกสถิติ
- 5 เลือก **ดูสถิติ**

การคืนค่าสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นค่าที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้าได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกกีฬา
- 4 เลือก ที่บันทึก เพื่อคืนค่าเดิม
- 5 เลือก **ก่อนหน้า > ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การลบสถิติส่วนบุคคล

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > สถิติ**
- 3 เลือกกีฬา
- 4 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อลบการบันทึก เลือกการบันทึก และเลือก **Clear Record > Yes**
- เพื่อลบการบันทึกทั้งหมดสำหรับกีฬา เลือก **ลบบันทึกทั้งหมด > ใช่**

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

การดูข้อมูลทั้งหมด

คุณสามารถดูระยะทางที่สะสมไว้และข้อมูลเวลาที่ถูกบันทึกไปยังนาฬิกาของคุณได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด**
- 3 เลือกกิจกรรม
- 4 เลือกตัวเลือกเพื่อดูผลรวมรายสัปดาห์หรือรายเดือน

การใช้เครื่องวัดระยะ

เครื่องวัดระยะทางบันทึกระยะทางที่เดินทางผ่านทั้งหมด ระดับความสูงรวมที่ได้ และเวลาในกิจกรรมโดยอัตโนมัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ประวัติ > ทั้งหมด > เครื่องวัดระยะ**
- 3 เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูผลรวมเครื่องวัดระยะทาง

การลบประวัติ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **ประวัติ > ตัวเลือก**
 - 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ลบทุกกิจกรรม** เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ
 - เลือก **รีเซ็ตทั้งหมด** เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด
- หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

รูปลักษณะ

คุณสามารถปรับแต่งลักษณะที่ปรากฏของหน้าปัดนาฬิกาและคุณสมบัติการเข้าถึงตัวนไตในรูปภาพรวมและการควบคุม

การตั้งค่าหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกาได้โดยการเลือกเลย์เอาท์ สี และข้อมูลเพิ่มเติม คุณยังสามารถดาวน์โหลดหน้าปัดนาฬิกาแบบกำหนดเองจากร้านค้า Connect IQ ได้อีกด้วย

หน้าปัดนาฬิกาเริ่มต้น



①	ตัวชี้โซนเวลาสำรอง อ้างอิงการแสดงผลเวลาแบบ 24 ชั่วโมงบนนาฬิกา (<i>การเพิ่มโซนเวลาอื่น, หน้า 16</i>)
②	เวลา No-fly ที่เหลืออยู่ อ้างอิงการแสดงผลเวลาแบบ 24 ชั่วโมงบนนาฬิกา (<i>เวลาที่ไม่ควรบิน, หน้า 5</i>)
③	ช่วงเวลาพื้นผิว (SI) หลังการดำน้ำ (<i>การดูภาพรวม Surface Interval, หน้า 10</i>)

การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา

ก่อนที่คุณจะสามารถเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ได้ คุณต้องติดตั้งหน้าปัดนาฬิกาจากร้านค้า Connect IQ ก่อน (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 69*)

คุณสามารถปรับแต่งข้อมูลและรูปลักษณะของหน้าปัดนาฬิกาหรือเปิดใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ติดตั้งไว้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU**
 - 2 เลือก **หน้าปัดนาฬิกา**
 - 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูตัวอย่างของตัวเลือกหน้าปัดนาฬิกา
 - 4 เลือก **Add New** เพื่อสร้างหน้าปัดนาฬิกาแบบดิจิทัลหรืออนาล็อกที่ปรับแต่งเอง
 - 5 กด **START**
 - 6 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเปิดใช้งานหน้าปัดนาฬิกา เลือก **ปรับใช้**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก เลือก **หน้าปัด**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของเข็มนาฬิกาสำหรับหน้าปัดนาฬิกาอนาล็อก เลือก **เข็มนาฬิกา**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบตัวเลขสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล เลือก **Layout**
 - เพื่อเปลี่ยนรูปแบบของวินาทีสำหรับหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัล เลือก **วินาที**
 - เพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา เลือก **ข้อมูล**
 - เพื่อเพิ่มหรือเปลี่ยนสีการเน้นสำหรับหน้าปัดนาฬิกา เลือก **การเน้นสี**
 - เพื่อเปิดใช้งานโหมดความสว่างต่ำสำหรับหน้าปัดนาฬิกาในขณะที่อยู่ในสถานะที่สภาพแวดล้อมที่มืด เลือก **Lume**
 - เพื่อเปลี่ยนโซนเวลาที่ใช้สำหรับเข็มโซนเวลาทางเลือกบนหน้าปัดนาฬิกาเริ่มต้น เลือก **Alt. Time Zones** (*การแก้ไขเขตเวลาสำรอง, หน้า 16*)
- หมายเหตุ: เข็มโซนเวลาทางเลือกจะใช้โซนเวลาทางเลือกตัวแรกจากรายการ
- เพื่อเปลี่ยนสีของข้อมูลที่ปรากฏบนหน้าปัดนาฬิกา เลือก **Data Color**
 - เพื่อถอดหน้าปัดนาฬิกา เลือก **Delete**

ภาพรวม

นาฬิกาของคุณมาพร้อมการเหลือบดที่ถูกติดตั้งล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว (*การเลื่อนดูรูปภาพรวม, หน้า 42*) บางวิธีที่ต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับโทรศัพท์ที่ใช้งานร่วมกันได้

ภาพรวมบางตัวจะมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในรูปภาพรวมได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 43*)

ชื่อ	รายละเอียด
ABC	แสดงข้อมูลรวมของมิเตอร์วัดระดับความสูง บารอมิเตอร์ และเข็มทิศ
โซนเวลาเสริม	แสดงเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติม (<i>การเพิ่มโซนเวลาอื่น, หน้า 16</i>)
การปรับตัวเข้ากับ ความสูง	ที่ระดับความสูงมากกว่า 800 ม. (2625 ฟุต) แสดงกราฟที่แสดงค่าระดับความสูงที่ถูกต้องสำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดเฉลี่ย อัตราการหายใจ และอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักในช่วงเจ็ดวันที่ผ่านมา
เครื่องวัดความสูง	แสดงระดับความสูงโดยประมาณตามการเปลี่ยนแปลงของความกดอากาศ
สภาพอากาศการบิน	แสดงสภาพอากาศปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ
บารอมิเตอร์	แสดงความกดอากาศแวดล้อมตามระดับความสูง
Body Battery	ด้วยการสวมใส่ตลอดทั้งวัน แสดงระดับแบตเตอรี่ในร่างกายปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับของคุณในช่วงหลายชั่วโมงที่ผ่านมา (<i>แบตเตอรี่ร่างกาย, หน้า 43</i>)
ปฏิทิน	แสดงการประชุมที่จะเกิดขึ้นจากปฏิทินสมาร์ทโฟนของคุณ
แคลอรี	แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน
เข็มทิศ	แสดงเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์
การใช้งานอุปกรณ์	แสดงรุ่นซอฟต์แวร์ปัจจุบันและสถิติการใช้อุปกรณ์ (<i>การดูความสามารถในการบิน, หน้า 50</i>)
บันทึกการดำน้ำ	แสดงการสรุปย่อของการดำน้ำที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ (<i>การดูภาพรวมบันทึกการดำน้ำ, หน้า 11</i>)
ความพร้อมในการ ดำน้ำ	แสดงคะแนนและข้อความสั้น ๆ ที่ช่วยให้คุณทราบว่าพร้อมแค่ไหนสำหรับการดำน้ำในแต่ละวัน (<i>ความพร้อมในการดำน้ำ, หน้า 11</i>)
คะแนนความอดทน	แสดงคะแนน กราฟ และข้อความสั้น ๆ ที่ช่วยให้คุณทราบความอดทนของคุณในภาพรวมโดยอ้างอิงจากกิจกรรมที่บันทึกไว้ (<i>คะแนนความอดทน, หน้า 50</i>)
การพยากรณ์ปลา	แสดงการคาดการณ์วันที่ดีที่สุดและเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการตกปลาตามตำแหน่งของคุณ ตำแหน่งดวงจันทร์ และเวลาพระจันทร์ขึ้นและตก คุณสามารถดูคะแนนของวันและเวลาการให้อาหารหลักและรอง
ขั้นที่เดินขึ้น	ติดตามขั้นที่ขึ้นไปและก้าวไปสู่เป้าหมายของคุณ
Garmin coach	แสดงการออกกำลังกายตามกำหนดเวลาเมื่อคุณเลือกแผนการออกกำลังกายของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ แผนปรับเข้ากับระดับความแข็งแรงปัจจุบัน การขึ้นขอบในการโคชและตารางเวลา และวันแข่ง
กอล์ฟ	แสดงข้อมูลกอล์ฟและสถิติสำหรับรอบล่าสุดของคุณ
ภาพรวมสุขภาพ	เริ่มกิจกรรมภาพรวมสุขภาพบนนาฬิกาของคุณซึ่งจะบันทึกเมตริกสุขภาพที่สำคัญหลายรายการในขณะที่คุณนั่งอยู่เป็นเวลาสองนาฬิกา มันให้ภาพรวมของสถานะหัวใจและหลอดเลือดโดยรวมของคุณ นาฬิกาจะบันทึกเมตริกต่างๆ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ย ระดับความเครียด และอัตราการหายใจ คุณสามารถดูข้อมูลสรุปของกิจกรรมภาพรวมสุขภาพที่บันทึกไว้ได้ (<i>ภาพรวมสุขภาพ, หน้า 20</i>)
อัตราการเต้นหัวใจ	แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นครั้งต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ย (RHR)
คะแนนการขึ้นเนิน	แสดงคะแนน กราฟ เมตริกที่เกี่ยวข้อง และข้อความสั้น ๆ ที่ช่วยให้คุณทราบสมรรถนะในการวิ่งขึ้นเนินของคุณโดยอ้างอิงจากกิจกรรมการวิ่งที่บันทึกไว้ (<i>คะแนนการขึ้นเนิน, หน้า 50</i>)
ประวัติ	แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้
สถานะ HRV	แสดงค่าเฉลี่ยความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจในช่วงเจ็ดวันของคุณ (<i>สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 44</i>)
นาฬิกาความเข้มข้น	ติดตามเวลาที่คุณใช้ในกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นรายสัปดาห์ และความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ
การควบคุม inReach	อนุญาตให้คุณส่งข้อความบนอุปกรณ์ inReach ที่จับคู่ของคุณ (<i>การใช้ inReach รีโมท, หน้า 61</i>)
ตัวแนะนำสำหรับการ เจ็ดแล็ก	แสดงนาฬิกาภายในของคุณระหว่างการเดินทาง และให้คำแนะนำเพื่อช่วยให้คุณคุ้นเคยกับเขตเวลาของจุดหมายปลายทางของคุณ (<i>การใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก, หน้า 51</i>)
กิจกรรมล่าสุด	แสดงสรุปโดยย่อของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ
การขยับขี้อายุ การวิ่งล่าสุด การว่ายน้ำล่าสุด	แสดงสรุปโดยย่อของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณและประวัติของกีฬาที่ระบุ
ข้างขึ้นข้างแรม	แสดงเวลาพระจันทร์ขึ้นและพระจันทร์ตก พร้อมกับข้างขึ้นข้างแรมตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
ควบคุมเพลง	ให้การควบคุมตัวเล่นเพลงสำหรับเพลงในนาฬิกาหรือโทรศัพท์ของคุณ
การจับหลัก	แสดงเวลาการจับหลักโดยรวมและระดับ Body Battery ที่ได้รับ คุณสามารถเริ่มตัวจับเวลาการจับหลักและตั้งนาฬิกาปลุกได้ (<i>การปรับแต่งโหมดการนอน, หน้า 79</i>)
การแจ้งเตือน	แจ้งเตือนคุณเมื่อมีสายเรียกเข้า ข้อความ อัปเดตโซเชียลเน็ตเวิร์ก และอื่น ๆ ตามการตั้งค่าการแจ้งเตือนบนสมาร์ทโฟนของคุณ (<i>การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth, หน้า 66</i>)

ชื่อ	รายละเอียด
สมรรถนะ	การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งของคุณได้ (<i>การวัดสมรรถนะ, หน้า 43</i>)
การแข่งขันหลัก	แสดงกิจกรรมการแข่งขันที่คุณกำหนดให้เป็นการแข่งขันหลักในปฏิทิน Garmin Connect ของคุณ (<i>ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก, หน้า 35</i>)
ออกซิเจนในเลือดจากชีพจร	อนุญาตให้คุณอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดแบบแมนนวล (<i>การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 57</i>) หากคุณแฉีกที่ฟิสิกส์กว่าที่นาฬิกาจะตรวจสอบการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด ค่าที่วัดจะไม่ถูกบันทึก
ปฏิทินการแข่งขัน	แสดงกิจกรรมการแข่งขันที่จะเกิดขึ้นซึ่งตั้งค่าไว้ในปฏิทิน Garmin Connect ของคุณ (<i>ปฏิทินการแข่งขันและการแข่งขันหลัก, หน้า 35</i>)
การหายใจ	อัตราการหายใจปัจจุบันของคุณเป็นการหายใจต่อนาทีและเฉลี่ยเจ็ดวัน คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย
การนอน	อัตราการหายใจปัจจุบันของคุณเป็นการหายใจต่อนาทีและค่าเฉลี่ยเจ็ดวัน คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้
ความเข้มของแสงอาทิตย์	แสดงกราฟของความเข้มของแสงอาทิตย์สำหรับ 6 ชั่วโมงล่าสุด และค่าเฉลี่ยสำหรับสัปดาห์ที่แล้ว
ก้าว	ติดตามจำนวนก้าวรายวัน เป้าหมายจำนวนก้าว และข้อมูลของวันก่อนหน้า
หุ้	แสดงรายการหุ้ที่ปรับแต่งได้ (<i>การเพิ่มหุ้, หน้า 51</i>)
ความเครียด	แสดงระดับความเครียดในปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย หากคุณแฉีกที่ฟิสิกส์กว่าที่นาฬิกาจะกำหนดระดับความเครียดของคุณได้ ระบบจะไม่บันทึกการวัดความเครียด
ดวงอาทิตย์ขึ้นและตก	แสดงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก รุ่งสว่าง ก่อนค่ำ ร่วมกับแผนที่เพื่อแสดงตำแหน่งพระอาทิตย์ตกและกราฟแสงอาทิตย์ของแต่ละวัน
เวลาฟื้นผิว	แสดงเวลาฟื้นผิว การรับโหลดของเนื้อเยื่อ หน่วยความเป็นพิษของออกซิเจน (OTU) เปรอร์เซ็นต์ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลาง (CNS) และการรับโหลดของเนื้อเยื่อหลังจากการดำน้ำ (<i>การดูภาพรวม Surface Interval, หน้า 10</i>)
อุณหภูมิ	แสดงข้อมูลอุณหภูมิจากเซนเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน
น้ำขึ้นน้ำลง	แสดงข้อมูลเกี่ยวกับสถานีน้ำขึ้นน้ำลง เช่น ความสูงของกระแสน้ำและเวลาที่กระแสน้ำขึ้นและลงครั้งต่อไป (<i>การดูข้อมูลกระแสน้ำ, หน้า 24</i>)
ความพร้อมในการฝึกซ้อม	แสดงคะแนนและข้อความสั้น ๆ ที่ช่วยให้คุณทราบว่าพร้อมแค่ไหนสำหรับการฝึกในแต่ละวัน (<i>ความพร้อมในการฝึกซ้อม, หน้า 50</i>)
สถานะการฝึกซ้อม	แสดงสถานะการฝึกและโหลดการฝึกปัจจุบันของคุณ ซึ่งแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกมีผลอย่างไรกับระดับสมรรถภาพและสมรรถนะของคุณ (<i>สถานะการฝึกซ้อม, หน้า 47</i>)
VIRB รีโมท	ให้การควบคุมกล้องเมื่อคุณมีอุปกรณ์ VIRB ที่จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Descent ของคุณ (<i>VIRB รีโมท, หน้า 61</i>)
สภาพอากาศ	แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ คุณยังสามารถดูสภาพอากาศปัจจุบันบนแผนที่โดยใช้แผนที่หลายชนิดซ้อนทับกัน
Xero® อุปกรณ์	แสดงข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์เมื่อคุณมีอุปกรณ์ Xero ที่รองรับที่จับคู่กับนาฬิกา Descent ของคุณ (<i>การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser, หน้า 62</i>)

การเลื่อนดูรูปภาพรวม

ภาพรวมช่วยให้เข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ข้อมูลกิจกรรม เช่น เซอร์ไวด์ และอื่น ๆ ได้อย่างรวดเร็ว เมื่อคุณจับคู่นาฬิกา คุณจะดูข้อมูลจากโทรศัพท์ได้ เช่น การแจ้งเตือน สภาพอากาศ และกิจกรรมในปฏิทิน

1 กด UP หรือ DOWN

นาฬิกาเลื่อนผ่านการดูประวัติ และแสดงข้อมูลสรุปสำหรับการดูในแต่ละวิถี



ข้อแนะนำ: คุณสามารถปัดเพื่อเลื่อนหรือแตะ เพื่อเลือกตัวเลือก

2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติม

3 เลือกตัวเลือก:

- กด **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับการดูรูปภาพ

รวม


- เลือก **START** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับภาพรวม

การปรับแต่งรูปภาพรวม

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ลักษณะ > ภาพรวม**

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของภาพรวมในรูป เลือก ภาพรวม และกด **UP** หรือ **DOWN**
- เพื่อลบภาพรวมจากในรูป เลือก ภาพรวม และเลือก 
- เพื่อเพิ่มภาพรวมไปยังรูป เลือก เพิ่ม และ เลือกภาพรวม

ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก **สร้างโฟลเดอร์** เพื่อสร้างโฟลเดอร์ที่มีภาพรวมหลายตัว (*การสร้างโฟลเดอร์ภาพรวม, หน้า 43*)

การสร้างโฟลเดอร์ภาพรวม

คุณสามารถปรับแต่งรูปภาพรวมเพื่อสร้างโฟลเดอร์ของภาพรวมที่เกี่ยวข้อง

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ลักษณะ > ภาพรวม > เพิ่ม > สร้างโฟลเดอร์**

3 เลือกภาพรวมเพื่อให้รวมเข้าไปในโฟลเดอร์ และเลือก **เสร็จ**

หมายเหตุ: หากภาพรวมอยู่ในรูปภาพรวมเรียบร้อยแล้ว คุณสามารถย้ายหรือทำสำเนาไปในโฟลเดอร์ได้

4 เลือกหรือป้อนชื่อสำหรับโฟลเดอร์

5 เลือกไอคอนสำหรับโฟลเดอร์

6 หากจำเป็น เลือกตัวเลือก:

- เพื่อแก้ไขโฟลเดอร์ เลื่อนไปยังโฟลเดอร์ในรูปภาพรวม และกดค้าง **MENU**
- เพื่อแก้ไขภาพรวมในโฟลเดอร์ ให้เปิดโฟลเดอร์และเลือกแก้ไข (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 43*)

แบดเดอรัสร้างกาย

นาฬิกาของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ ระดับความเครียด คุณภาพการนอนหลับ และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับพลังงานร่างกายโดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์ ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของพลังงานร่างกายเริ่มจาก 5 ถึง 100 โดยที่ 5 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก

คุณสามารถซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูระดับแบดเดอรัสร้างกายล่าสุด แนวโน้มระยะยาว และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ (*คำแนะนำสำหรับการปรับปรุงข้อมูลแบดเดอรัสร้างกาย, หน้า 43*)

คำแนะนำสำหรับการปรับปรุงข้อมูลแบดเดอรัสร้างกาย

- สวมนาฬิกาขณะกำลังนอนหลับ เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น
- การนอนหลับที่ดีช่วยฟื้นฟูแบดเดอรัสร้างกายของคุณ
- กิจกรรมที่ใช้แรงอย่างมากและความเครียดสูงอาจเป็นสาเหตุให้แบดเดอรัในร่างกายนของคุณลดลงอย่างรวดเร็ว
- การรับประทานอาหาร รวมทั้งสารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน ไม่มีผลต่อแบดเดอรัสร้างกายของคุณ

การวัดสมรรถนะ

การวัดสมรรถนะเป็นการประเมินที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้ การวัดต้องการให้ทำบางกิจกรรมก่อนโดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ การวัดสมรรถนะการปั่นจักรยานจำเป็นต้องมีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและมีเตอร์วัดค่ากำลัง

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.co.th/minisite/runningscience

หมายเหตุ: ในตอนแรกการประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก นาฬิกาต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมให้จบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

VO2 max.: VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ซึ่งคุณสามารถผลาญต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*)

การประเมินเวลาการแข่งขัน: นาฬิกาของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และประวัติการฝึกฝนร่างกายของคุณเพื่อตั้งเป้าหมายเวลาในการแข่งขันโดยขึ้นกับสภาพฟิตเนสในปัจจุบันของคุณ (*การดูประเมินเวลาในการแข่งขันของคุณ, หน้า 44*)

สถานะ HRV: นาฬิกาจะวิเคราะห์การอ่านอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือในขณะที่คุณกำลังหลับเพื่อระบุสถานะการแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ตามค่าเฉลี่ย HRV ระยะยาวของคุณ (*สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 44*)

ข้อจำกัดสมรรถนะ: ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) ของคุณเป็นการประเมินแบบเรียลไทม์หลัง 6 ถึง 20 นาทีของการทำกิจกรรม โดยสามารถถูกเพิ่มเป็นช่องข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณในระหว่างช่วงที่เหลือของกิจกรรมของคุณ โดยเปรียบเทียบสภาพแบบเรียลไทม์ของคุณกับระดับฟิตเนสเฉลี่ยของคุณ (*ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ, หน้า 45*)

Functional threshold power (FTP): นาฬิกาใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อประเมิน FTP ของคุณ สำหรับการจับลำดับที่แม่นยำยิ่งขึ้น คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้ (*การหาการประเมิน FTP ของคุณ, หน้า 45*)

Lactate threshold: Lactate threshold ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก lactate threshold คือจุดที่กล้ามเนื้อของคุณเริ่มเหนื่อยล้าลงอย่างรวดเร็ว นาฬิกาของคุณวัดระดับ lactate threshold ของคุณโดยใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและเพศ (*Lactate Threshold, หน้า 46*)

พลังกาย: นาฬิกาใช้ค่าประมาณ VO2 max ของคุณและข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อมีการประมาณพลังกำลังแบบเรียลไทม์ ซึ่งสามารถเพิ่มเป็นหน้าจอข้อมูลเพื่อที่คุณสามารถดูพลังกำลังศักยภาพและที่เหลืออยู่ ณ ปัจจุบันในขณะที่ทำกิจกรรมได้ (*การดูพลังกำลังแบบเรียลไทม์ของคุณ, หน้า 46*)

เส้นแนวโน้มกำลัง (การปั่น): เส้นโค้งการปั่นแสดงเอาต์พุตกำลังที่ต่อเนื่องของคุณเมื่อเวลาผ่านไป คุณสามารถดูเส้นโค้งกำลังของคุณสำหรับเดือนก่อนหน้า สามเดือนก่อนหน้า หรือสิบสองเดือนก่อนหน้าได้ (*การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ, หน้า 47*)

เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. เป็นปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (เป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญต่อนาทีตอกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น อุปกรณ์ Descent ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ อุปกรณ์มีการประเมิน VO2 max. ที่แตกต่างกันสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน คุณต้องวิ่งข้างนอกพร้อมเปิด GPS หรือปั่นจักรยานพร้อมมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้ที่ระดับความเข้มข้นปานกลางเป็นเวลาหลายนาทีเพื่อหาค่าการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ

บนอุปกรณ์ การประมาณค่า VO2 max ของคุณปรากฏเป็นตัวเลข คำอธิบาย และตำแหน่งบนมาตรสี บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประมาณ VO2 max เช่นระดับที่เท่าใดสำหรับอายุและเพศของคุณ



สีม่วง	ยอดเยี่ยม
สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
สีเขียว	ดี
สีส้ม	ดีพอใช้
สีแดง	แย่

ข้อมูล VO2 max. ได้รับการจัดหาโดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 93*) และไปที่ www.CooperInstitute.org

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณจากการวิ่ง

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ, หน้า 69*) และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 70*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก อุปกรณ์ต้องการให้ออกไปวิ่งสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ คุณสามารถปิดใช้งานการบันทึก VO2 max ของคุณสำหรับการวิ่งแบบอัลตราและการวิ่งเทรลหากคุณไม่ต้องการประเภทการวิ่งเหล่านั้นให้ส่งผลต่อการประมาณ VO2 max ของคุณ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป,*

หน้า 31)

- 1 เริ่มต้นกิจกรรมการวิ่ง
- 2 วิ่งกลางแจ้งอย่างน้อย 10 นาที
- 3 หลังจากการวิ่งของคุณ เลือก บันทึก
- 4 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ

การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยาน

คุณสมบัตินี้ต้องใช้มิเตอร์กำลังและเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ มิเตอร์กำลังต้องถูกจับคู่กับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*) หากคุณกำลังใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอก คุณต้องสวมใส่และจับคู่กับนาฬิกาของคุณ สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ, หน้า 69*) และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 70*) ในตอนแรกค่าประเมินอาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก นาฬิกาต้องการการปั่นจักรยานสองสามรอบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการปั่นจักรยานของคุณ

- 1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 2 ปั่นด้วยความแรงสูงที่สม่ำเสมอเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที
- 3 หลังจากการปั่นของคุณ เลือก บันทึก
- 4 กด UP หรือ DOWN เพื่อเลื่อนดูการวัดสมรรถนะต่าง ๆ

การดูประเมินเวลาในการแข่งขันของคุณ

สำหรับการประเมินที่แม่นยำมากที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานเสร็จ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้งานของคุณ, หน้า 69*) และตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (*การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 70*)

นาฬิกาของคุณใช้การประเมิน VO2 max. และประวัติการฝึกซ้อมของคุณเพื่อกำหนดเวลาเป้าหมายการแข่งขัน (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*) นาฬิกาวิเคราะห์หลายสัปดาห์ของข้อมูลการฝึกซ้อมของคุณเพื่อปรับปรุงการประเมินเวลาการแข่งขันให้ดีขึ้น

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด UP หรือ DOWN เพื่อดูภาพรวมประสิทธิภาพ
- 2 กด START เพื่อดูรายละเอียดภาพรวม
- 3 กด UP หรือ DOWN เพื่อดูเวลาการแข่งขันที่คาดการณ์ไว้

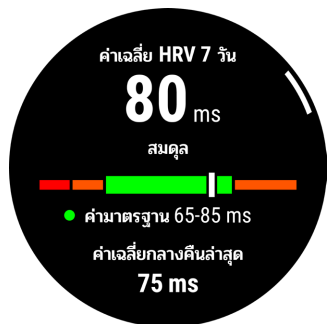


- 4 กด START เพื่อดูการคาดเดาสำหรับระยะทางอื่น ๆ
- หมายเหตุ: ในตอนแรกการคาดการณ์อาจดูไม่ค่อยแม่นยำนัก นาฬิกาต้องการให้วิ่งสองสามรอบก่อนเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะการวิ่งของคุณ

สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ

นาฬิกาของคุณจะวิเคราะห์การอ่านอัตราการเต้นหัวใจจากข้อ

เมื่อในขณะที่คุณนอนหลับเพื่อระบุความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) การฝึก กิจกรรมทางกายภาพ การนอนหลับ สารอาหาร และพฤติกรรมด้านสุขภาพทั้งหมดจะส่งผลต่อความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ ค่า HRV สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามเพศ อายุ และระดับฟิตเนส สถานะ HRV ที่สมดุลอาจบ่งชี้ถึงสัญญาณที่ดีของสุขภาพ เช่น สมดุลการฝึกและการฟื้นฟูที่ดี ความแข็งแรงของหลอดเลือดหัวใจที่ดี และการทนต่อความเครียด สถานะที่ไม่สมดุลหรือแย่อาจเป็นสัญญาณของความเหนื่อยล้า ความต้องการการฟื้นฟูที่มากขึ้น และความเครียดที่เพิ่มขึ้น เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดคุณควรสวม นาฬิกาขณะนอนหลับ นาฬิกาต้องการข้อมูลการนอนอย่างต่อเนื่องสามสัปดาห์เพื่อแสดงสถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ



โซนสี	สถานะ	รายละเอียด
สีเขียว	สมดุล	HRV เฉลี่ยเจ็ดวันของคุณอยู่ในช่วงพื้นฐานของคุณ
สีส้ม	ไม่สมดุล	HRV เฉลี่ยเจ็ดวันของคุณสูงหรือต่ำกว่าช่วงพื้นฐานของคุณ
สีแดง	ต่ำ	HRV เฉลี่ยเจ็ดวันของคุณต่ำกว่าช่วงพื้นฐานของคุณมาก
ไม่มีสี	แย่ ไม่มีสถานะ	ค่า HRV ของคุณอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยที่ต่ำกว่าช่วงปกติสำหรับอายุของคุณ ไม่มีสถานะหมายความว่าไม่มีข้อมูลไม่เพียงพอที่จะสร้างค่าเฉลี่ยเจ็ดวัน

คุณสามารถซิงค์นาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูสถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจล่าสุด แนวโน้ม และคำแนะนำเชิงการศึกษา

ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

ระดับความเครียดเป็นผลที่ได้จากการทำการทดสอบในขณะที่กำลังยืนนิ่งเป็นเวลาสามนาที อุปกรณ์ Descent วิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจเพื่อระบุความเครียดโดยรวมของคุณ การฝึกซ้อม การนอนหลับ โภชนาการ และความเครียดโดยทั่วไปชี้วัดส่วนส่งผลว่านักวิ่งหนึ่งคนแสดงออกอย่างไร ช่วงระดับความเครียดเริ่มจาก 1 ถึง 100 โดยที่ 1 คือสถานะความเครียดต่ำมากและ 100 คือสถานะความเครียดสูงมาก การทราบระดับความเครียดของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าร่างกายของคุณพร้อมหรือยังสำหรับการฝึกซ้อมวิ่งที่ยากหรือการทำโยคะ

การดูความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียดของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดูระดับความเครียด

จากความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) ของคุณได้ คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

ข้อแนะนำ: Garmin แนะนำให้คุณวัดระดับความเครียดของคุณที่ประมาณเวลาเดียวกันและภายใต้เงื่อนไขเดียวกันทุกวัน

- 1 หากจำเป็น กด **START** และเลือก **เพิ่ม > HRV Stress** เพื่อเพิ่มแอปความเครียดไปยังรายการแอป
- 2 เลือก **ใช่** เพื่อเพิ่มแอปเข้าไปในรายการที่ใช้ประจำของคุณ
- 3 จากหน้าบิดนาฬิกา กด **START** เลือก **ความเครียด HRV** และกด **START**
- 4 ยืนนิ่ง ๆ และผ่อนคลายนาน 3 นาที

ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ

ในขณะที่คุณจบกิจกรรมของคุณ เช่น การวิ่งหรือการปั่นจักรยาน คุณสมบัติข้อจำกัดด้านสมรรถนะ (performance condition) วิเคราะห์เพศ อัตราการเต้นหัวใจ และความผันแปรของอัตราการเต้นหัวใจของคุณเพื่อทำการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์เมื่อถูกเทียบกับระดับฟิตเนสโดยเฉลี่ยของคุณ ซึ่งเป็นค่าการเบี่ยงเบนแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์แบบเรียลไทม์โดยประมาณจากการประเมิน VO2 max. พื้นฐานของคุณ

ค่าข้อจำกัดด้านสมรรถนะมีช่วงจาก -20 ถึง +20 หลังจาก 6 ถึง 20 นาทีแรกของกิจกรรมของคุณ อุปกรณ์แสดงคะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะ ยกตัวอย่างเช่น คะแนนของ +5 หมายความว่า你能ได้พักผ่อน สดชื่น และสามารถวิ่งหรือปั่นจักรยานได้ดี คุณสามารถเพิ่มข้อจำกัดด้านสมรรถนะเป็นหนึ่งในช่องข้อมูลไปยังหนึ่งในหน้าจอการฝึกซ้อมของคุณเพื่อการตรวจจับความสามารถของคุณตลอดทั้งกิจกรรม ข้อจำกัดด้านสมรรถนะยังสามารถเป็นตัวบ่งชี้ของระดับความเหนื่อยล้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตอนท้ายของการฝึกซ้อมวิ่งหรือปั่นจักรยานที่ยาวนาน

หมายเหตุ: อุปกรณ์ต้องการให้วิ่งหรือปั่นจักรยานสองสามรอบพร้อมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจเพื่อให้ได้การประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ และเรียนรู้เกี่ยวกับความสามารถในการวิ่งหรือการปั่นจักรยานของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*)

การดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องการเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้

- 1 เพิ่ม **สภาพสมรรถนะ** ไปยังหน้าจอข้อมูล (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*)
- 2 ออกไปวิ่งหรือปั่นจักรยานหนึ่งรอบหลังจาก 6 ถึง 20 นาที ข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณปรากฏ
- 3 เลื่อนไปยังหน้าจอข้อมูล เพื่อดูข้อจำกัดด้านสมรรถนะของคุณตลอดการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน

การหาการประเมิน FTP ของคุณ

ก่อนประเมิน functional threshold power (FTP) ของคุณ ต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์กำลังกับนาฬิกาของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*) และต้องหาการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยาน, หน้า 44*)

นาฬิกาใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน FTP ของคุณ

นาฬิกาจะตรวจจับค่า FTP ของคุณระหว่างการปั่นที่ความเข้มข้นสูงและสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและ power

- 1 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมประสิทธิภาพ
- 2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดภาพรวม
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูการประมาณ FTP ของคุณ การประเมิน FTP ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม power เอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์ และหนึ่งตำแหน่งบนมาตรวัดสี

 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
 สีน้ำเงิน	ดีเยี่ยม
 สีเขียว	ดี
 สีส้ม	ดีพอใช้
 สีแดง	มือใหม่

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับ FTP, หน้า 93*)

หมายเหตุ: เมื่อการแจ้งเตือนสมรรถนะเตือนให้คุณทราบถึง FTP ใหม่ คุณสามารถเลือก ยอมรับ เพื่อบันทึก FTP ใหม่ หรือ ปฏิเสธ เพื่อเก็บ FTP ปัจจุบันของคุณไว้

การดำเนินการทดสอบ FTP

ก่อนที่คุณดำเนินการทดสอบเพื่อหาค่า functional threshold power (FTP) ต้องจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกและมีเตอร์กำลังกับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*) และต้องทำการประเมิน VO2 max. ของคุณก่อน (*การทำการประเมิน VO2 Max. ของคุณสำหรับการปั่นจักรยาน, หน้า 44*)

หมายเหตุ: การทดสอบ FTP เป็นการออกกำลังกายที่ท้าทายที่ใช้เวลาประมาณ 30 นาทีจนเสร็จสมบูรณ์ เลือกเส้นทางที่เป็นไปได้และราบเรียบที่สุดที่ช่วยให้คุณปั่นด้วยกำลังที่เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับระยะเวลาในการทดลอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **START**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรมการปั่นจักรยาน
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > โหลดรายการออกกำลังกาย > ทดสอบ FTP ตามแนะนำ
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากที่คุณเริ่มปั่นจักรยานของคุณ อุปกรณ์แสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น เป้าหมายและข้อมูลกำลังปัจจุบัน ข้อความจะปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น ให้คุณดาวน์โหลดเสร็จแล้วหยุดเครื่องจับเวลาและบันทึกกิจกรรม ค่า FTP ของคุณปรากฏเป็นค่าที่ถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม กำลังเอาต์พุตของคุณเป็นวัตต์ และตำแหน่งบนมาตรวัดสี
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ยอมรับ** เพื่อบันทึกเป็นค่า FTP ใหม่
 - เลือก **ปฏิเสธ** เพื่อเก็บค่า FTP ปัจจุบันของคุณ

Lactate Threshold

Lactate threshold คือความเข้มข้นของการออกกำลังกายที่ซึ่ง lactate (กรดแลคติก) เริ่มสะสมในกระแสเลือด ในการวิ่ง นี่เป็นระดับที่ถูกประเมินของเพช อัตราการเต้นหัวใจ หรือ กำลัง เมื่อนักวิ่งได้วิ่งเกินกว่าเกณฑ์ ความเมื่อยล้าเริ่มเพิ่มขึ้นในระดับที่เร่งขึ้น สำหรับนักวิ่งที่มีประสบการณ์ เกณฑ์นี้เกิด

ขึ้นที่ประมาณ 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของพวกเขา และระหว่างเพชของการแข่ง 10k และฮาล์ฟมาราธอน สำหรับนักวิ่งทั่วไป ค่า lactate threshold มักเกิดขึ้นเมื่อต่ำกว่า 90% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด การทราบค่า lactate threshold ของคุณสามารถช่วยให้คุณตัดสินใจได้ว่าควรฝึกซ้อมหนักแค่ไหนหรือเมื่อใดที่ควรผลักดันตนเองในระหว่างการแข่งขัน

ถ้าคุณทราบค่า lactate threshold ของอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ คุณสามารถป้อนไว้ในการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 70*) คุณสามารถเปิดใช้คุณสมบัติ ตรวจจับอัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำกิจกรรม

การทำการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อหาค่า Lactate Threshold ของคุณ

คุณสมบัตินี้ต้องใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกของ Garmin ก่อนที่คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำได้, คุณต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจและจับคู่กับนาฬิกาของคุณก่อน (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

นาฬิกาจะใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าแรกเริ่มและค่าการประเมิน VO2 max. ของคุณเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณ นาฬิกาจะตรวจจับ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างการวิ่งด้วยความเข้มข้นสูงอย่างสม่ำเสมอพร้อมอัตราการเต้นหัวใจ

เคล็ดลับ: นาฬิกาต้องการการวิ่ง 2-3 รอบพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบคาดหน้าอก เพื่อให้ได้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดและการประเมิน VO2 max. ที่แม่นยำ หากคุณมีปัญหาเพื่อหาการประเมิน lactate threshold ลองลดค่าอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณลงด้วยตนเอง

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง ต้องใช้ GPS เพื่อการทดสอบให้เสร็จสิ้น
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก การฝึกซ้อม > โหลดรายการออกกำลังกาย > การทดสอบ Lactate Threshold ตามคำแนะนำ
- 5 กด **START** เพื่อเริ่มตัวจับเวลากิจกรรม และปฏิบัติตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากที่คุณเริ่มการวิ่งของคุณ นาฬิกาแสดงช่วงเวลาในแต่ละขั้น เป้าหมาย และข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบัน หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

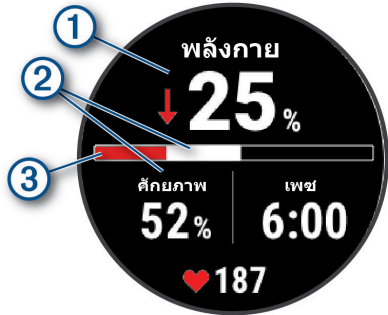
- 6 หลังจากที่คุณทดสอบตามคำแนะนำเสร็จสิ้น หยุดตัวจับเวลากิจกรรมและบันทึกกิจกรรม หากนี่เป็นการประเมิน lactate threshold ครั้งแรกของคุณ นาฬิกาจะเตือนให้คุณอัปเดตโซนอัตราการเต้นหัวใจโดยอิงกับ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ สำหรับการประเมินแต่ละ lactate threshold เพิ่มเติม นาฬิกาจะเตือนให้คุณยอมรับหรือปฏิเสธการประเมิน

การดูพลังกำลังแบบเรียลไทม์ของคุณ

นาฬิกาของคุณสามารถจัดให้มีการประเมินพลังกำลังแบบเรียลไทม์ตามข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและการประมาณ VO2 max ได้ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **กิจกรรมและแอป**
- 3 เลือกกิจกรรมวิ่งหรือปั่นจักรยาน
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

- 5 เลือก หน้าจอข้อมูล > เพิ่มใหม่ > พลังกาย
- 6 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของข้อมูลหน้าจอ Virtual Partner (ตัวเลือก)
- 7 กด **START** เพื่อแก้ไขของข้อมูลพละกำลังขั้นพื้นฐาน (ทางเลือก)
- 8 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 17*)
- 9 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล



①	ข้อมูลพละกำลังขั้นพื้นฐาน แสดงเปอร์เซ็นต์พละกำลังปัจจุบัน ระยะทางที่เหลือ หรือเวลาที่เหลือ
②	พละกำลังศักยภาพ พละกำลังปัจจุบัน
③	สีแดง: พละกำลังลดลง สีส้ม: พละกำลังคงที่ สีเขียว: พละกำลังฟื้นตัว

การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ คุณต้องบันทึกการปั่นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงโดยไม่มีเดือรกำลังใน 90 วันที่ผ่านมา (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

คุณสามารถสร้างการออกกำลังในบัญชี Garmin connect ของคุณได้ เส้นแนวโน้มกำลังแสดงเอาต์พุตกำลังที่ต่อเนื่องของคุณเมื่อเวลาผ่านไป คุณสามารถดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณสำหรับเดือนก่อนหน้า สามเดือนก่อนหน้า หรือสิบสองเดือนก่อนหน้าได้

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก สถิติสมรรถนะ > กราฟกำลัง

สถานะการฝึกซ้อม

การวัดเหล่านี้เป็นการคาดคะเนที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกของคุณได้ การวัดนี้จำเป็นต้องใช้การทำกิจกรรมให้สำเร็จเป็นเวลา 2 สัปดาห์โดยใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบสายรัดข้อมือหรือหน้าอกที่รองรับ การวัดสมรรถนะการปั่นจำเป็นต้องใช้เครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจและมีเดือรกำลังที่รองรับ การวัดอาจดูไม่ค่อยแม่นยำในครั้งแรกเนื่องจากนาฬิกากำลังเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณ

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.co.th/minisite/runningscience



สถานะการฝึกซ้อม: สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงใน VO2 max ภาระฉับพลัน และสถานะ HRV ของคุณผ่านช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น

VO2 max.: VO2 max คือ ระดับการใช้ออกซิเจนสูงสุด (หน่วยเป็นมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถใช้ได้ต่อนาทีต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ (*เกี่ยวกับ การประเมิน VO2 Max., หน้า 44*) นาฬิกาของคุณแสดงความร้อนและความสูงที่ถูกแก้ไขค่า VO2 max เมื่อคุณปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมความร้อนสูงและในที่สูง (*การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง, หน้า 49*)

HRV: HRV คือสถานะอัตราการผันแปรของการเต้นของหัวใจในช่วงเจ็ดวันล่าสุด (*สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 44*)

โหลดแบบเฉียบพลัน: โหลดแบบเฉียบพลันคือผลรวมแบบให้น้ำหนักของคะแนนภาระการออกกำลังล่าสุดของคุณรวมไปถึงระยะเวลาการออกกำลังและความเข้มข้น (*โหลดแบบเฉียบพลัน, หน้า 48*)

โฟกัสโหลดการฝึก: นาฬิกาของคุณวิเคราะห์และกระจายโหลดการฝึกของคุณเป็นหมวดหมู่ที่แตกต่างกันตามความเข้มข้นและโครงสร้างของแต่ละกิจกรรมที่บันทึกไว้ โฟกัสโหลดการฝึก รวมถึงโหลดรวมสะสมต่อหมวดหมู่และการโฟกัสการฝึก นาฬิกาของคุณแสดงการกระจายโหลดของคุณในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา (*โฟกัสโหลดการฝึก, หน้า 48*)

เวลาพักฟื้น: เวลาพักฟื้นแสดงเวลาที่ยังเหลืออีกนานเท่าไรก่อนที่จะคุณได้ฟื้นตัวอย่างเต็มที่และพร้อมสำหรับเวิร์คเอาท์หนักครั้งต่อไป (*เวลาพักฟื้น, หน้า 49*)

ระดับสถานะการฝึก

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงใน VO2 max. โหลดแบบเฉียบพลัน และสถานะ HRV ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อมของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนา ระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

ไม่มีสถานะ: นาฬิกาต้องการให้คุณบันทึกกิจกรรมที่หลากหลายมากกว่าสองสัปดาห์ พร้อม VO2 max. ที่เป็นผลมาจากการวิ่งหรือการปั่นจักรยาน เพื่อกำหนดสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

ฝึกซ้อมน้อยลง: คุณมีช่วงพักในรอบการฝึกของคุณหรือคุณกำลังฝึกซ้อมน้อยลงกว่าปกติเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์หรือมากกว่า การฝึกน้อยลงส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถลองเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณเพื่อพัฒนาการได้

การฟื้นตัว: ปริมาณการฝึกซ้อมที่เบาลงของคุณเป็นการช่วยให้ร่างกายของคุณได้ฟื้นตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นระหว่างระยะเวลาการฝึกซ้อมหนักที่ยาวนาน คุณสามารถกลับไปสู่ปริมาณการฝึกซ้อมที่หนักขึ้นได้เมื่อคุณรู้สึกพร้อมแล้ว

การรักษาระดับ: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณเพียงพอสำหรับการรักษาระดับฟิตเนสของคุณแล้ว เพื่อให้เห็นการพัฒนาการ ลองเพิ่มความหลากหลายให้แก่เวิร์คเอาท์ของคุณหรือการเพิ่มปริมาณการฝึกซ้อมของคุณ

มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมปัจจุบันของคุณกำลังนำระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณไปในทิศทางที่ถูกต้อง คุณควรวางแผนให้ช่วงการฟื้นตัวเข้าไปในการฝึกซ้อมของคุณเพื่อรักษาระดับฟิตเนสของคุณไว้

กำลังถึงจุดสูงสุด: คุณอยู่ในสภาพที่เหมาะสมสำหรับการแข่งขันที่ดีที่สุด การลดปริมาณการฝึกซ้อมของคุณในระยะหลัง ๆ กำลังช่วยให้ร่างกายของคุณฟื้นตัวและทดแทนการฝึกซ้อมก่อนหน้านี้ได้อย่างเต็มที่ คุณควรวางแผนล่วงหน้าเนื่องจากสภาพกำลังถึงจุดสูงสุดนี้ถูกคงไว้ได้เป็นเวลานาน ๆ เท่านั้น

หนักเกินไป: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณหนักมากและส่งผลเสีย ร่างกายของคุณต้องการพักผ่อน คุณควรให้เวลาตนเองในการฟื้นฟูด้วยการเพิ่มการฝึกซ้อมที่เบาลงไปในตารางของคุณ

ไม่มีประสิทธิผล: ปริมาณการฝึกซ้อมของคุณอยู่ในระดับที่ดี แต่ฟิตเนสของคุณกำลังลดลง ลองมุ่งเน้นไปที่การพักผ่อน อาหาร และการจัดการความเครียด

ดีเยี่ยม: มีความไม่สมดุลระหว่างการฟื้นฟูและโหลดการฝึกของคุณ ซึ่งเป็นผลลัพธ์ปกติหลังจากการฝึกหนักหรือการแข่งขัน ร่างกายของคุณอาจฟื้นตัวได้ยาก ดังนั้นคุณควรให้ความใส่ใจไปยังสุขภาพโดยรวมของคุณ

ข้อแนะนำสำหรับการหาสถานะการฝึกซ้อมของคุณ

คุณสมบัตินสถานะการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับผลการประเมินผลระดับฟิตเนสที่ได้อัปเดตแล้วของคุณ รวมไปถึงการวัด VO2 max. อย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์เป็นอย่างน้อย (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*) กิจกรรมการวิ่งในร่มไม่ได้สร้างการประเมิน VO2 max. เพื่อรักษาความแม่นยำของแนวโน้มระดับฟิตเนสของคุณ คุณสามารถปิดใช้งานการบันทึก VO2 max สำหรับกิจกรรมการวิ่งแบบอัลตราและการวิ่งเทรลหากคุณไม่ต้องการประเภทการวิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อการประเมิน VO2 max ของคุณ (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป, หน้า 31*) เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากคุณสมบัติสถานะการฝึกซ้อมของคุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำต่าง ๆ เหล่านี้

- รีดกลางแอ่งอย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์และให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงกว่า 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณเป็นเวลาอย่างน้อย 10 นาที หลังจากการใช้นาฬิกาเป็นเวลาหนึ่งหรือสองสัปดาห์ สถานะการฝึกซ้อมของคุณควรมีให้แสดง
- บันทึกกิจกรรมฟิตเนสทั้งหมดของคุณบนอุปกรณ์การฝึกหลักของคุณ เพื่อให้นาฬิกาของคุณเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ (*การตั้งค่ากิจกรรมและการวัดสมรรถนะ, หน้า 35*)
- สวมนาฬิกาอย่างต่อเนื่องขณะนอนหลับเพื่อสร้างสถานะ HRV ล่าสุด การมีสถานะ HRV ที่ถูกต้องสามารถช่วยรักษาสถานะการฝึกที่ต้องเมื่อคุณไม่มีกิจกรรมมากมายที่มีการวัด VO2 max

โหลดแบบเฉียบพลัน

โหลดแบบเฉียบพลันคือผลรวมแบบให้น้ำหนักของการผลาญ

ออกซิเจนหลังการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น (EPOC) ของคุณ ในเจ็ดวันล่าสุด มาตรฐานชี้ว่าปริมาณปัจจุบันของคุณนั้นต่ำ ดี สูง หรืออยู่ภายในระยะที่ดีที่สุดเพื่อคงไว้หรือพัฒนา ระดับฟิตเนสของคุณ ระยะที่ดีที่สุดถูกกำหนดโดยขึ้นกับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกซ้อมรายบุคคลของคุณ ระยะปรับตามเวลาการฝึกซ้อมและความเข้มข้นของคุณเพิ่มขึ้นหรือลดลง

โฟกัสโหลดการฝึก

เพื่อเพิ่มสมรรถนะและสมรรถภาพให้ได้มากที่สุด การฝึกควรแบ่งออกเป็นสามหมวดหมู่: แอโรบิคแบบต่ำ แอโรบิคแบบสูงและแอนแอโรบิค โฟกัสของโหลดการฝึกแสดงให้คุณเห็นว่าการฝึกของคุณเมื่ออยู่เท่าใดในปัจจุบันในแต่ละหมวดหมู่และให้เป้าหมายการฝึก สมดุลโหลดการฝึกต้องการอย่างน้อย 7 วันในการฝึกเพื่อระบุโหลดการฝึกว่าต่ำ เหมาะสม หรือสูง หลังจาก 4 สัปดาห์ของประวัติการฝึก การประเมินโหลดการฝึกของคุณจะมีข้อมูลเป้าหมายโดยละเอียดมากขึ้นเพื่อช่วยให้คุณทำกิจกรรมการฝึกให้สมดุล

ต่ำกว่าเป้าหมาย: โหลดการฝึกของคุณต่ำกว่าระดับที่เหมาะสมที่สุดในทุกหมวดหมู่ความเข้มข้น ลองเพิ่มระยะเวลาหรือความถี่ของการออกกำลังกายของคุณ

การแอนแอโรบิคแบบต่ำไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรมแอนแอโรบิคแบบต่ำให้มากขึ้นเพื่อให้การฟื้นตัวและความสมดุลสำหรับกิจกรรมความเข้มข้นสูงของคุณ

การแอนแอโรบิคแบบสูงไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มกิจกรรมแอนแอโรบิคแบบสูงเพื่อช่วยพัฒนา lactate threshold ของคุณ และ VO2 max เมื่อเวลาผ่านไป

การแอนแอโรบิคไม่เพียงพอ: ลองเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมแอนแอโรบิคขึ้นเล็กน้อย เพื่อพัฒนาความเร็วและสมรรถนะทางแอนแอโรบิคเมื่อเวลาผ่านไป

สมดุล: โหลดการฝึกของคุณที่สมดุลและเกิดประโยชน์ด้านสมรรถภาพที่ครบวงจรเมื่อคุณดำเนินการฝึกต่อไป

แอโรบิคแบบต่ำ: โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอนแอโรบิคแบบต่ำ นี่เป็นพื้นฐานที่มั่นคงและเตรียมความพร้อมสำหรับการเพิ่มความเข้มข้นขึ้นในการออกกำลังกาย

แอโรบิคแบบสูง: โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมแอนแอโรบิคแบบสูง กิจกรรมนี้ช่วยพัฒนา Lactate Threshold, VO2 max. และความอดทน


แอนแอโรบิค: โหลดการฝึกของคุณส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เข้มข้น สิ่งนี้นำไปสู่การเพิ่มพูนสมรรถภาพอย่างรวดเร็ว แต่ก็ควรให้สมดุลกับกิจกรรมแอนแอโรบิคแบบต่ำด้วย

เหนือเป้าหมาย: โหลดการฝึกของคุณสูงกว่าค่าที่เหมาะสม และคุณควรพิจารณาปรับระยะเวลาและความถี่ในการออกกำลังกายของคุณ

อัตราส่วนโหลด

อัตราส่วนโหลดคืออัตราส่วนของโหลดการฝึกเฉียบพลัน (ระยะสั้น) ต่อโหลดการฝึกแบบเรื้อรัง (ระยะยาว) ของคุณ ซึ่งมีประโยชน์ในการติดตามการเปลี่ยนแปลงโหลดการฝึกของคุณ

สถานะ	ค่า	รายละเอียด
ไม่มีสถานะ	ไม่มี	อัตราส่วนโหลดจะปรากฏหลังจากการฝึก 2 สัปดาห์
ต่ำ	น้อยกว่า 0.8	โหลดการฝึกระยะสั้นของคุณต่ำกว่าโหลดการฝึกระยะยาวของคุณ

สถานะ	ค่า	รายละเอียด
สูงสุด 	0.8 ถึง 1.4	โหลดการฝึกกระยะสั้นและกระยะยาวของคุณมีความสมดุล ช่วงที่เหมาะสมที่สุดขึ้นอยู่กับระดับฟิตเนสและประวัติการฝึกส่วนตัวของคุณ
สูง	1.5 ถึง 1.9	โหลดการฝึกกระยะสั้นสูงกว่าโหลดการฝึกกระยะยาวของคุณ
สูงมาก	2.0 หรือสูงกว่า	โหลดการฝึกกระยะสั้นของคุณสูงกว่าโหลดกระยะยาวของคุณอย่างมีนัยสำคัญ

เกี่ยวกับผลกระทบการฝึก

ผลการฝึกอบรมวัดผลกระทบของกิจกรรมที่มีต่อแอโรบิกและสมรรถภาพทางแอนแอโรบิกของคุณ ผลการฝึกอบรมสะสมระหว่างกิจกรรม เมื่อกิจกรรมดำเนินไป ค่าของผลการฝึกอบรมจะเพิ่มขึ้น ผลการฝึกอบรมจะพิจารณาจากข้อมูลประวัติผู้ใช้และประวัติการฝึกอบรมของคุณและอัตราการเต้นของหัวใจระยะเวลาและความเข้มข้นของกิจกรรม มีหลากหลายผลการฝึกอบรมเจ็ดประเภทที่บรรยายคุณประโยชน์เบื้องต้นของกิจกรรมคุณ โดยแต่ละผลจะจะมีรหัสสีและสอดคล้องกับโฟกัสโหลดการฝึกของคุณ (*โฟกัสโหลดการฝึก, หน้า 48*) ข้อคิดเห็นแต่ละข้อความ ตัวอย่างเช่น "VO2 Max ส่งผลกระทบสูง" จะมีคำอธิบายที่สอดคล้องกับในรายละเอียดกิจกรรมบน Garmin Connect ของคุณ

ผลการฝึกแอโรบิกใช้อัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อวัดความเข้มข้นที่สะสมของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพแอโรบิกของคุณว่าเป็นอย่างไร และระบุว่าอัตราการออกกำลังกายนั้นมีการรักษาหรือปรับปรุงผลกระทบต่อระดับสมรรถภาพของคุณหรือไม่ ออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ของคุณ สะสมในระหว่างการออกกำลังกายจะถูกแปลงไปกับช่วงของค่าที่นับว่าเป็นระดับสมรรถภาพและนิสัยการฝึกของคุณ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระดับปานกลางหรือการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลานาน (>180 sec) ส่งผลต่อการเผาผลาญแอโรบิกของคุณและทำให้ผลการฝึกแอโรบิกดีขึ้น

ผลกระทบของการฝึกสำหรับแอนแอโรบิกใช้อัตราการเต้นหัวใจและความเร็ว (หรือ power) เพื่อกำหนดว่าการออกกำลังกายส่งผลต่อความสามารถของคุณเพื่อแสดงถึงความเข้มข้นที่สูงมากอย่างไร คุณได้รับหนึ่งค่าโดยขึ้นกับผลของแอนแอโรบิกต่อ EPOC และประเภทของกิจกรรม Interval ความเข้มข้นสูงที่เข้า 10 ถึง 120 วินาทีส่งผลกระทบที่มีประโยชน์อย่างมากต่อความสามารถทางแอนแอโรบิกของคุณและส่งผลให้เกิดการพัฒนาผลกระทบของการฝึกสำหรับแอนแอโรบิกได้ คุณสามารถเพิ่มผลการฝึกแอโรบิกและผลการฝึกแอนแอโรบิกเป็นช่องข้อมูลเป็นหนึ่งในหน้าจอกการฝึกของคุณเพื่อตรวจสอบตัวเลขของคุณตลอดกิจกรรม

ผลกระทบจากการฝึก	ประโยชน์ทางแอโรบิก	ประโยชน์ทางแอนแอโรบิก
จาก 0.0 ถึง 0.9	ไม่มีประโยชน์	ไม่มีประโยชน์
จาก 1.0 ถึง 1.9	ประโยชน์เล็กน้อย	ประโยชน์เล็กน้อย
จาก 2.0 ถึง 2.9	รักษาแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	รักษาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
จาก 3.0 ถึง 3.9	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณ	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ

ผลกระทบจากการฝึก	ประโยชน์ทางแอโรบิก	ประโยชน์ทางแอนแอโรบิก
จาก 4.0 ถึง 4.9	พัฒนาแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก	พัฒนาแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณอย่างมาก
5	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ	หนักเกินไปและอาจเป็นอันตรายหากไม่มีเวลาพักฟื้นเพียงพอ

เทคโนโลยี training effect จัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ firstbeat.com

เวลาพักฟื้น

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ Garmin ของคุณร่วมกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อแสดงว่าเหลือเวลาอีกเท่าไรก่อนที่คุณฟื้นตัวได้เต็มที่และพร้อมสำหรับการออกกำลังกายอย่างหนักในครั้งต่อไป

หมายเหตุ: การแนะนำเวลาพักฟื้นใช้การประเมิน VO2 max. ของคุณและอาจดูไม่แม่นยำในตอนแรก อุปกรณ์ต้องการให้คุณทำบางกิจกรรมจนจบเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพของคุณ

เวลาพักฟื้นปรากฏขึ้นทันทีหลังจากจบกิจกรรม เวลานั้นบอกล่วงหน้าถึงจุดที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณเพื่อพยายามรีดเอาอย่างหนักอีกครั้ง อุปกรณ์จะอัปเดตเวลาในการพักฟื้นของคุณตลอดทั้งวันตามการเปลี่ยนแปลงของการนอนหลับ ความเครียด การพักผ่อน และกิจกรรมทางกายภาพ

อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัว

หากคุณกำลังฝึกซ้อมพร้อมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอกที่ใช้งานร่วมกันได้ คุณสามารถตรวจสอบค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวได้หลังจากเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวคือความแตกต่างระหว่างอัตราการเต้นหัวใจระหว่างการออกกำลังกายของคุณและอัตราการเต้นหัวใจของคุณสองนาทีก่อนหยุดการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น หลังการวิ่งฝึกซ้อมตามปกติ คุณหยุดเครื่องจับเวลา อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 140 bpm หลังจากสองนาทีก่อนการอยู่นิ่งหรือคลุดาวัน อัตราการเต้นหัวใจของคุณอยู่ที่ 90 bpm อัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณคือ 50 bpm (140 ลบ 90) มีบางงานวิจัยได้เชื่อมโยงอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวกับสุขภาพหัวใจ ตัวเลขที่สูงขึ้นโดยทั่วไปแล้วบ่งบอกถึงหัวใจที่แข็งแรงขึ้น

ข้อแนะนำ: เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด คุณควรหยุดการเคลื่อนไหวสองนาทีก่อนที่อุปกรณ์คำนวณค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะฟื้นตัวของคุณ คุณสามารถบันทึกหรือตั้งกิจกรรมหลังจากที่คำนวณปรากฏได้

การปรับตัวตามระดับความร้อนและความสูง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิสูงและระดับความสูงที่ส่งผลกระทบต่ออัตราการฝึกและสมรรถนะของคุณ ตัวอย่างเช่น การฝึกในที่สูงสามารถส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพของคุณ แต่คุณอาจจะสังเกตได้ว่าค่า VO2 max จะลดลงชั่วคราวเมื่ออยู่ในที่สูง นานาฬิกา Descent ของคุณมีการแจ้งเตือนการปรับตัวให้ชินกับสภาพแวดล้อมและการแก้ไข VO2 max ของคุณ การคาดคะเนและสถานะการฝึกเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 22°C (72°F) และเมื่อระดับความสูงมากกว่า 800 เมตร (2625 ฟุต) คุณสามารถติดตามการปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูงของคุณในการเหลือบดูสถานะการฝึก

หมายเหตุ: คุณสมบัติการปรับตัวเข้ากับความร้อนมีเฉพาะ

สำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS และจำเป็นต้องมีข้อมูลสภาพอากาศจากการเชื่อมต่อโทรศัพท์ของคุณ

การกลับสู่สถานะการฝึกซ้อมที่พักรักษาและดำเนินการต่อของคุณ

หากคุณบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย คุณสามารถหยุดสถานะการฝึกซ้อมของคุณได้ชั่วคราว คุณสามารถทำการบันทึกกิจกรรมฟิตเนสต่อไปได้ แต่สถานะการฝึก โฟกัสการฝึก การป้อนกลับการฟื้นตัว และคำแนะนำการออกกำลังกายของคุณจะถูกปิดใช้งานชั่วคราว

คุณสามารถกลับสู่สถานะการฝึกซ้อมได้เมื่อคุณพร้อมที่จะเริ่มการฝึกซ้อมอีกครั้ง เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดคุณต้องมีการวัดผล VO2 max. อย่างน้อยหนึ่งตัวในแต่ละสัปดาห์เพื่อส่งผลต่อสถานะการฝึกซ้อมของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*)

- 1 เมื่อคุณต้องการหยุดการฝึกของคุณชั่วคราว เลือกตัวเลือก:
 - จากภาพรวมสถานะการฝึกซ้อม กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก **ตัวเลือก > หยุดสถานะการฝึกซ้อมชั่วคราว**
 - จากการตั้งค่า Garmin Connect ของคุณ ให้เลือก **สถิติประสิทธิภาพ > สถานะการฝึกซ้อม > ⋮ > หยุดสถานะการฝึกซ้อมชั่วคราว**
- 2 ชิงคณาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect
- 3 เมื่อคุณต้องการกลับสู่สถานะการฝึกของคุณ เลือกตัวเลือก:
 - จากภาพรวมสถานะการฝึกซ้อม กด **MENU** ค้างไว้แล้วเลือก **ตัวเลือก > กลับสู่สถานะการฝึกซ้อม**
 - จากการตั้งค่า Garmin Connect ของคุณ ให้เลือก **สถิติประสิทธิภาพ > สถานะการฝึกซ้อม > ⋮ > กลับสู่สถานะการฝึกซ้อม**
- 4 ชิงคณาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect

ความพร้อมในการฝึกซ้อม

ความพร้อมในการฝึกของคุณคือคะแนนและข้อความสั้นที่ช่วยให้คุณรู้ถึงความพร้อมสำหรับการฝึกในแต่ละวัน คะแนนถูกคำนวณและอัปเดตอย่างต่อเนื่องทุกวันโดยใช้ปัจจัยเหล่านี้:

- คะแนนในการนอนหลับ (คืนล่าสุด)
- เวลาพักฟื้น
- สถานะ HRV
- โหลดแบบเฉียบพลัน
- ประวัติการนอนหลับ (3 คืนล่าสุด)
- ประวัติความเครียด (3 วันล่าสุด)

โซนสี	คะแนน	รายละเอียด
 สีม่วง	95-100	อย่างดีที่สุด
 สีน้ำเงิน	75-94	สูงพร้อมรับความท้าทาย
 สีเขียว	50-74	ปานกลางไปได้ดี
 สีส้ม	25-49	ต่ำควรทำช้าลง
 สีแดง	1 ถึง 24	แย่ให้ร่างกายได้พักฟื้น

เพื่อดูแนวโน้มความพร้อมการฝึกตามเวลา ไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ

คะแนนความอดทน



คะแนนความอดทนจะช่วยให้คุณเข้าใจความอดทนในภาพรวมของคุณโดยอิงตามกิจกรรมที่บันทึกไว้พร้อมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ คุณสามารถดูคำแนะนำที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาคะแนนความอดทนของคุณ และกีฬาที่ส่งผลต่อคะแนนของคุณมากที่สุดในช่วงเวลานั้น

โซนสี	รายละเอียด
 สีชมพู	สูงสุด
 สีม่วง	ยอดเยี่ยม
 สีน้ำเงิน	เชี่ยวชาญ
 สีเขียว	ฝึกมาอย่างดี
 เหลือง	ผ่านการฝึก
 สีส้ม	กลาง
 สีแดง	สันทนการ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ดูภาคผนวก (*การจัดระดับคะแนนความอดทน, หน้า 93*)

คะแนนการขึ้นเนิน

คะแนนเนินเขาของคุณช่วยให้คุณทำความเข้าใจความสามารถปัจจุบันในการวิ่งขึ้นเขาของคุณโดยขึ้นอยู่กับประวัติการฝึกและค่าประมาณ VO2 max. นาฬิกาของคุณจะตรวจจับส่วนขึ้นเนินที่มีความชัน 2% หรือมากกว่าในระหว่างกิจกรรมการวิ่งกลางแจ้ง คุณสามารถดูความอดทนในการขึ้นเนิน พลังกำลังในการขึ้นเนิน และเปลี่ยนไปเป็นคะแนนเนินเขาของคุณเมื่อเวลาผ่านไป

โซนสี	คะแนน	รายละเอียด
 สีชมพู	95-100	สูงสุด
 สีม่วง	85 ถึง 94	เชี่ยวชาญ
 สีน้ำเงิน	70 ถึง 84	มีฝีมือ
 สีเขียว	50 ถึง 69	ผ่านการฝึก
 สีส้ม	25-49	ผู้แข่งขัน
 สีแดง	1 ถึง 24	สันทนการ

การดูความสามารถในการปั่น

ก่อนที่คุณสามารถดูความสามารถในการปั่นของคุณ คุณต้องมีข้อมูลประวัติการฝึก และ VO2 max มา 7 วันบันทึกในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ (*เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max., หน้า 44*) และข้อมูลเส้นแนวโน้มกำลังจากมิเตอร์กำลังที่จับคู่ (*การดูเส้นแนวโน้มกำลังของคุณ, หน้า 47*)

ความสามารถในการปั่นคือการวัดสมรรถนะของคุณทั่วทั้งสามหมวด: ความทนทานแบบแอโรบิก ความสามารถแบบแอโรบิกและความสามารถแบบแอนแอโรบิก ความสามารถในการปั่นรวมถึงประเภทนักปั่นปัจจุบันของคุณ เช่น นักไต่ ข้อมูลที่คุณป้อนในโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ เช่น น้ำหนักตัว ยังช่วยกำหนดประเภทนักปั่นของคุณ (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 69*)

- 1 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมความสามารถในการปั่น

หมายเหตุ: คุณอาจต้องการเพิ่มภาพรวมไปยังวงรอบภาพรวม (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 43*)

- 2 กด **START** เพื่อดูประเภทนักปั่นปัจจุบันของคุณ

3 กด **START** เพื่อดูการวิเคราะห์ห้อย่างละเอียดของความ สามารถในการปั่นของคุณ (ตัวเลือก)

การเพิ่มหุ้

ก่อนที่คุณจะสามารถปรับแต่งรายการหุ้ได้ คุณต้องเพิ่มภาพรวมหุ้ไปยังลูปภาพรวมก่อน (*การปรับแต่งลูปภาพรวม, หน้า 43*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมหุ้
- 2 กด **START**
- 3 เลือก **เพิ่มหุ้**
- 4 ป้อนชื่อบริษัทหรือสัญลักษณ์หุ้สำหรับหุ้ที่คุณต้องการเพิ่ม แล้วเลือก **✓**
นาฬิกาจะแสดงผลลัพท์การค้นหา
- 5 เลือกหุ้ที่คุณต้องการเพิ่ม
- 6 เลือกหุ้เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติม
ข้อแนะนำ: ในการแสดงหุ้บนลูปภาพรวมคุณสามารถกด **START** และเลือกตั้งให้เป็นรายการโปรด

การเพิ่มตำแหน่งสภาพอากาศ

- 1 กด **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดู glance สภาพอากาศ
- 2 กด **START**
- 3 บนหน้า glance แรก กด **START**
- 4 เลือก **เพิ่มตำแหน่ง** และค้นหาตำแหน่ง
- 5 หากจำเป็น ทำซ้ำขั้นตอนที่ 3 และ 4 เพื่อเพิ่มตำแหน่งเพิ่มเติม
- 6 กด **START** และเลือกตำแหน่งที่จะให้แสดงสภาพอากาศ

การใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก

คุณจะต้องวางแผนการเดินทางผ่านแอป Garmin Connect ก่อนที่จึงจะสามารถใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็กแบบภาพรวมได้ (*วางแผนการเดินทางบนแอป Garmin Connect App, หน้า 51*)

คุณสามารถใช้ตัวแนะนำเจ็ดแล็กแบบภาพรวมขณะที่เดินทางเพื่อดูว่านาฬิกาชีวภาพของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเวลา

ต้นทางในประเทศที่คุณมาจาก และรับคำแนะนำว่าจะลดผลกระทบจากเจ็ดแล็กได้อย่างไรบ้าง

- 1 ที่ตัวเรือนนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูตัวแนะนำเจ็ดแล็กแบบภาพรวม
- 2 กด **START** เพื่อเริ่มดูนาฬิกาชีวภาพของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับเวลาดต้นทางในประเทศที่คุณมาจาก และระดับความเจ็ดแล็กในภาพรวมของคุณ
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการดูข้อมูลเกี่ยวกับระดับเจ็ดแล็กในปัจจุบันของคุณ กด **START**
 - หากต้องการดูตารางเวลาที่เรานำเสนอให้ออกกำลังหายเพื่อลดอาการเจ็ดแล็ก กด **DOWN**

วางแผนการเดินทางบนแอป Garmin Connect App

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก การฝึกและการวางแผน > ตัวแนะนำเจ็ดแล็ก > เพิ่มรายละเอียดการเดินทาง
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ


















การควบคุม










เมนูการควบคุมทำให้คุณเข้าถึงคุณสมบัตินาฬิกาและตัวเลือกได้อย่างรวดเร็ว คุณสามารถเพิ่ม จัดเรียงใหม่ และลบตัวเลือกต่าง ๆ ในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 53*)

จากหน้าจอใด ๆ กดค้าง **LIGHT**



Icon	ชื่อ	รายละเอียด
	ABC	เลือกเพื่อเปิดมิเตอร์วัดความสูง มิเตอร์วัดความดัน และแอปเข็มทิศ
	โหมดเครื่องบิน	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดเครื่องบินเพื่อปิดใช้งานการสื่อสารไร้สายทั้งหมด
	นาฬิกาปลุก	เลือกเพื่อเพิ่มหรือแก้ไขนาฬิกาปลุก (<i>ตั้งค่าการแจ้งเตือน, หน้า 33</i>)
	เครื่องวัดความสูง	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอมิเตอร์วัดระดับความสูง
	โซนเวลาสำรอง	เลือกเพื่อดูเวลาปัจจุบันของวันในโซนเวลาเพิ่มเติม (<i>การเพิ่มโซนเวลาอื่น, หน้า 16</i>)
	ความช่วยเหลือ	เลือกเพื่อส่งการขอความช่วยเหลือ (<i>การขอความช่วยเหลือ, หน้า 72</i>)
	บารอมิเตอร์	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอบารอมิเตอร์
	ประหยัดพลังงาน	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานคุณสมบัติประหยัดพลังงาน
	ความสว่าง	เลือกเพื่อปรับความสว่างของหน้าจอ (<i>การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 78</i>)

Icon	ชื่อ	รายละเอียด
	บรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจ	เลือกเพื่อเปิดการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจไปยังอุปกรณ์ที่จับคู่ (<i>การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 56</i>)
	ปฏิทิน	เลือกเพื่อดูอีเวนต์ที่กำลังจะมาถึงจากปฏิทินในโทรศัพท์ของคุณ
	นาฬิกา	เลือกเพื่อเปิดแอปนาฬิกาเพื่อตั้งค่านาฬิกาปลุก นาฬิกาตั้งเวลา นาฬิกาจับเวลา หรือดูโซนเวลาเสริม (<i>นาฬิกา, หน้า 15</i>)
	เข็มทิศ	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอเข็มทิศ
	การแสดงผล	ปิดหน้าจอสำหรับการเตือน ท่าทาง และโหมดแสดงตลอดเวลา (<i>การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 78</i>)
	ห้ามรบกวน	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดห้ามรบกวนเพื่อลดแสงหน้าจอและปิดใช้งานการแจ้งเตือนและข้อความเตือน ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในขณะที่ชมภาพยนตร์
	ค้นหาโทรศัพท์ของฉัน	เลือกเพื่อเล่นเสียงแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณ หากอยู่ในระยะ Bluetooth ความแรงของสัญญาณบลูทูธปรากฏบนหน้าจอนาฬิกา Descent และความแรงเพิ่มมากขึ้นเมื่อคุณเคลื่อนที่เข้าใกล้โทรศัพท์ของคุณ
	ไฟฉาย	เลือกเพื่อเปิดไฟฉาย LED
	ประวัติ	เลือกดูประวัติกิจกรรม บันทึกต่างๆ หรือทั้งหมด
	Kill Switch	เลือกเพื่อลบข้อมูลที่ผู้ใช้บันทึกไว้ทั้งหมดและรีเซ็ตการตั้งค่าทั้งหมดบนอุปกรณ์ไปเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงาน
	ล็อกอุปกรณ์	เลือกเพื่อล็อกปุ่มและหน้าจอสัมผัสเพื่อป้องกันการกดและการเลื่อนหน้าจอที่ไม่ได้ตั้งใจ
	ข้างขึ้นข้างแรม	เลือกเพื่อดูเวลาพระจันทร์ขึ้นและพระจันทร์ตก พร้อมกับการเกิดข้างขึ้นข้างแรม จากกับตำแหน่ง GPS ของคุณ
	ควบคุมเพลง	เลือกเพื่อควบคุมการเล่นเพลงบนนาฬิกาหรือโทรศัพท์ของคุณ
	โหมดกลางคืน	เลือกเพื่อปรับหน้าจอให้ใช้งานร่วมกับแว่นตามองกลางคืนและปิดเครื่องตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือ
	การแจ้งเตือน	เลือกเพื่อดูสายเรียกเข้า ข้อความ อัปเดตโซเชียลเน็ตเวิร์ก และอื่นๆ ตามการตั้งค่าการแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ของคุณ (<i>การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth, หน้า 66</i>)
	โทรศัพท์	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานเทคโนโลยีบลูทูธและการเชื่อมต่อไปยังโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณ
	โหมดสรวายน้ำ	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดสรวายน้ำสำหรับการดำน้ำ เมื่อนาฬิกาอยู่ในโหมดดำน้ำในสระ คุณสมบัติ tissue load และ decompression lockout ทำงานได้ตามปกติ แต่การดำน้ำต่าง ๆ ไม่ถูกบันทึกไว้ในบันทึกการดำน้ำ โหมดดำน้ำในสระจะปิดโดยอัตโนมัติในเวลาที่ยั่งยืน
	ปิดเครื่อง	เลือกเพื่อปิดนาฬิกา
	Pulse Ox	เลือกเพื่อเปิดแอป pulse oximeter (<i>เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 56</i>)
	Red Shift	เลือกเพื่อเปิดหน้าจอเป็นโทนสีแดงเพื่อให้ใช้งานนาฬิกาได้ภายใต้สภาพแสงน้อย
	จุดอ้างอิง	เลือกเพื่อตั้งจุดอ้างอิงสำหรับการนำทาง (<i>การตั้งค่าจุดอ้างอิง, หน้า 74</i>)
	บันทึกตำแหน่ง	เลือกเพื่อบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณเพื่อนำทางกลับมาตำแหน่งนี้อีกครั้งภายหลัง
	การตั้งค่า	เลือกเพื่อเปิดเมนูการตั้งค่า
	โหมดนอนหลับ	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดนอนหลับ (<i>การปรับแต่งโหมดการนอน, หน้า 79</i>)
	โหมดชอนตัว	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดชอนตัวเพื่อปิดการสื่อสารไร้สายและป้องกันการเก็บและแชร์ตำแหน่ง GPS ของคุณ
	นาฬิกาจับเวลา	เลือกเพื่อเริ่มนาฬิกาจับเวลา (<i>การใช้นาฬิกาจับเวลา, หน้า 16</i>)

Icon	ชื่อ	รายละเอียด
	ไฟกะพริบ	เลือกเพื่อเปิดไฟฉายแบบกะพริบ คุณสามารถสร้างรูปแบบการกะพริบได้เอง (<i>การแก้ไขไฟกะพริบแบบปรับเอง, หน้า 53</i>) หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่ได้มีในผลิตภัณฑ์ทุกรุ่น
	พระอาทิตย์ขึ้นและตก	เลือกเพื่อดูเวลาพระอาทิตย์ขึ้น พระอาทิตย์ตก และพลบค่ำ
	ซิงค์	เลือกเพื่อซิงค์นาฬิกาของคุณกับโทรศัพท์ที่จับคู่
	นาฬิกาตั้งเวลา	เลือกเพื่อตั้งเวลานับถอยหลัง (<i>การเริ่มจับเครื่องนับเวลาถอยหลัง, หน้า 16</i>)
	ซิงค์เวลา	เลือกเพื่อตั้งเครื่องนับเวลาถอยหลัง (<i>การเริ่มจับเครื่องนับเวลาถอยหลัง, หน้า 16</i>)
	สัมผัส	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการควบคุมหน้าจอสัมผัส
	กระเป๋าสตางค์	เลือกเพื่อเปิด Garmin Pay wallet ของคุณและชำระเงินด้วยนาฬิกาของคุณ (<i>Garmin Pay, หน้า 53</i>)
	สภาพอากาศ	เลือกเพื่อดูพยากรณ์อากาศปัจจุบันและสภาพอากาศปัจจุบัน
	Wi-Fi	เลือกเพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการสื่อสาร Wi-Fi

การปรับแต่งเมนูควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม ลบ และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัดในเมนูควบคุมได้ (*การควบคุม, หน้า 51*)

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **ลักษณะ > การควบคุม**
- เลือกทางลัดเพื่อปรับแต่ง
- เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูควบคุม
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูควบคุม
- หากจำเป็น เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดเพิ่มเติมไปยังเมนูควบคุม


การใช้ไฟฉาย LED

คำเตือน

อุปกรณ์นี้อาจมีไฟฉายที่สามารถถูกโปรแกรมให้ส่องสว่างได้ในหลายช่วงเวลา ตรวจสอบหากคุณมีอาการลมบ้าหมูหรือมีความไวต่อแสงสว่างหรือไฟกะพริบ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีเฉพาะในโมเดล Descent Mk3i - 51 mm

การใช้ไฟฉายสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลง คุณสามารถลดความสว่างหรือความถี่ของแฟลชเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่ได้



- กดค้าง **LIGHT**
- เลือก 
- หากจำเป็น กด **START** เพื่อเปิดไฟฉาย
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อปรับความสว่างหรือสีของไฟฉาย กด **UP** หรือ **DOWN**
 - ข้อแนะนำ:** คุณสามารถกด **LIGHT** ติดกันสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉายในการตั้งค่านี้ออนาคด์
 - เพื่อโปรแกรมไฟฉายให้กะพริบในรูปแบบที่เลือก กด **MENU** ค้าง เลือก **Strobe** และโหมดและกด **START**
 - เพื่อแสดงข้อมูลการติดต่อฉุกเฉินของคุณหรือโปรแกรมไฟฉายให้กะพริบในรูปแบบขอความช่วยเหลือ กด

MENU ค้าง เลือก **Distress Pattern** และกด **START**

คำเตือน

การตั้งค่าให้ไฟฉายกะพริบเป็นรูปแบบจะไม่แจ้งไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณหรือบริการฉุกเฉินต่าง ๆ ในนามของคุณ ข้อมูลการติดต่อฉุกเฉินของคุณจะปรากฏขึ้นหากได้รับการตั้งค่าในแอป Garmin Connect เท่านั้น

การแก้ไขไฟกะพริบแบบปรับเอง

- กดค้าง **LIGHT**
- เลือก  > **กำหนดเอง**
- กด **START** เพื่อเปิดไฟกะพริบ (ทางเลือก)
- เลือก 
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูการตั้งค่าไฟกะพริบ
- กด **START** เพื่อเปิดเลื่อนดูตัวเลือกการตั้งค่า
- กด **BACK** เพื่อบันทึก

การใช้หน้าจอไฟฉาย

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีเฉพาะในโมเดล Descent Mk3i - 43 mm

การใช้ไฟฉายสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลง คุณสามารถลดความสว่างหรือความถี่ของแฟลชเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่ได้

- กดค้าง **LIGHT**
 - เลือก 
 - กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อปรับความสว่างและสี
- ข้อแนะนำ:** คุณสามารถกด **LIGHT** ติดกันสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉายในการตั้งค่านี้ออนาคด์

Garmin Pay

ข้อสังเกต

คุณสมบัตินี้ไม่สามารถใช้งานได้บางประเทศ

คุณสมบัตินี้ Garmin Pay ช่วยให้คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในสถานที่ที่เข้าร่วมโดยการแตะบัตร

เครดิตหรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตที่เข้าร่วมได้มากกว่าหนึ่งใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ Garmin.com/garminpay/banks เพื่อค้นหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** > เริ่มต้นใช้งาน
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนใช้นาฬิกาของคุณเพื่อการชำระเงินสำหรับการใช้จ่าย คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในสถานที่ที่เข้าร่วมได้

- 1 กดค้าง **LIGHT**
- 2 เลือก 
- 3 ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ


หมายเหตุ: หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง wallet ของคุณจะล็อกและคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณในแอป Garmin Connect

- 4 บัตรที่คุณใช้ชำระเงินล่าสุดจะปรากฏ
- 5 หากคุณสามารถเพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ บัดเพื่อเปลี่ยนเป็นบัตรอื่น (ให้เลือกได้)
หากคุณสามารถเพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ เลือก **DOWN** เพื่อเปลี่ยนเป็นใบอื่น (เลือกได้)
- 6 ภายใน 60 วินาที ถือนาฬิกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการชำระเงินโดยให้นาฬิกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่านนาฬิกาและส่งและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับเครื่องอ่านเสร็จแล้ว
- 7 หากจำเป็น ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสมบูรณ์

ข้อแนะนำ: หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่คุณยังสวมนาฬิกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาฬิกาจากข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเต้นหัวใจ คุณต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

การเพิ่มบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** >  > เพิ่มบัตร
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากบัตรถูกเพิ่มแล้ว คุณสามารถเลือกบัตรนั้นบนนาฬิกาของคุณเมื่อคุณทำการชำระเงิน


การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ

คุณสามารถระงับชั่วคราวหรือลบบัตรหนึ่งใบได้

หมายเหตุ: ในบางประเทศ สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัดคุณสมบัติของ Garmin Pay

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก **Garmin Pay**
- 3 เลือกบัตร

4 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อระงับชั่วคราวหรือยกเลิกการระงับ เลือก **ระงับบัตร** บัตรดังกล่าวต้องเปิดใช้งานอยู่เพื่อทำการจับจ่ายโดยการใช้นาฬิกา Descent ของคุณ
- เพื่อลบบัตร เลือก 

การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ, คุณต้องรีเซ็ตคุณสมบัติ Garmin Pay สำหรับนาฬิกา Descent ของคุณ สร้างรหัสผ่านใหม่ และป้อนข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** > เปลี่ยนรหัสผ่าน
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยการใช้นาฬิกา Descent คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแรบบิท

ข้อสังเกต

บัตรแรบบิทเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องได้รับอนุญาต และไม่สามารถชำระรหัสใหม่ได้หลังจากบัตรถูกล็อก

หากไม่สามารถชำระเงินหรือไม่สามารถใช้งานบัตรแรบบิท โปรดลองอีกครั้งหรือถามผู้ให้บริการเกี่ยวกับการรองรับคุณสมบัติการชำระเงินด้วยบัตรแรบบิทหรือไม่ในเครื่องทำรายการ

หากปัญหาการทำธุรกรรมและข้อมูลที่เกี่ยวข้องไม่ได้เกิดจากการตรวจจับนาฬิกา โปรดดูคำแนะนำเกี่ยวกับบัตรแรบบิทหรือติดต่อทางบริษัทบัตรแรบบิทโดยตรงเพื่อขอคำปรึกษา

ข้อแนะนำ: สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับขอบเขตและการทำงานของบัตรแรบบิท สามารถดูได้ที่เว็บไซต์ Rabbit.co.th/th/where-to-use-rabbit-card/

เริ่มใช้งานบัตรแรบบิท

หมายเหตุ: ก่อนใช้บัตรแรบบิท คุณต้องทำตามขั้นตอนการลงทะเบียนให้เรียบร้อย สำหรับขั้นตอนการลงทะเบียนโดยละเอียด โปรดดูที่ support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7

- 1 โปรดไปยังสถานที่ที่ให้บริการที่คุณสามารถใช้บริการเสริมหรือเปิดใช้แอปพลิเคชัน My Rabbit อย่างเป็นทางการเพื่อเติมเงิน สำหรับรายละเอียดขั้นตอนการเติมเงิน โปรดดูที่ support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7
- 2 เมื่อทำการชำระเงินหรือทำธุรกรรมต่าง ๆ เพียงนำด้านหน้าของนาฬิกามาสัมผัสใกล้เครื่องอ่านบัตรเพื่อทำการเติมเงินหรือหักเงินเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสิ้น

โหมดประหยัดแบตเตอรี่

เมื่อนาฬิกาโหมดแบตเตอรี่ต่ำ นาฬิกาจะเปิดโหมดประหยัดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถใช้งานบัตรแรบบิทในการชำระเงินค่าหรือใช้สำหรับการชำระค่าโดยสารได้เล็กน้อย

การดูหมายเลขบัตรแรบบิท

- 1 กด **MENU** ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า
- 2 เลือก **ระบบ** > **เกี่ยวกับ** เพื่อดูหมายเลขบัตรแรบบิท

การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัติบัตรแรมบิท

หากคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัติบัตรแรมบิทเป็นเวลานานหรือไม่สามารถใช้ฟังก์ชันบัตรแรมบิทในพื้นที่ของคุณได้ คุณสามารถเลือกปิดคุณสมบัติบัตรแรมบิทได้ ตัวเลือกนี้จะปิดเฉพาะคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องเท่านั้นและจะไม่ทำการลบบัตรออก คุณสามารถเปิดใช้งานบัตรแรมบิทอีกครั้งได้ทุกเมื่อ สถานะการทำงานของบัตรจะกลับไปใช้งานเหมือนตอนก่อนปิดการใช้งาน

1 เข้าไปที่ **GCM** > รายละเอียดบัตร เลือก **เปิด** หรือ **ปิด**

คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม

ไปที่เว็บไซต์ด้านล่างหรือสแกน QR โค้ดเพื่อดูข้อมูลอ้างอิงของคำถามที่พบบ่อย

<https://discover.garmin.com/th-TH/minisite/rabbit/user-guide/>



รายงานตอนเช้า

นาฬิกาของคุณแสดงรายงานตอนเช้าตามเวลาตื่นนอนตามปกติของคุณ กด **DOWN** เพื่อดูรายงาน ซึ่งรวมถึงสภาพอากาศ การนอนหลับ สถานะความแปรปรวนอัตราการเต้นหัวใจตลอดคืน และอื่น ๆ (*การปรับแต่งรายงานตอนเช้าของคุณ, หน้า 55*)

การปรับแต่งรายงานตอนเช้าของคุณ

หมายเหตุ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าเหล่านี้บนนาฬิกาของคุณหรือในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **ลักษณะ** > รายงานตอนเช้า

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **แสดงรายงาน** เพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานรายงานตอนเช้า
- เลือก **แก้ไขรายงาน** เพื่อปรับแต่งลำดับและประเภทของข้อมูลที่ปรากฏในรายงานตอนเช้าของคุณ

เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม

นาฬิกา Descent มีเซนเซอร์ภายในมากมาย และคุณสามารถจับคู่เซนเซอร์ไร้สายเพิ่มเติมสำหรับกิจกรรมของคุณได้

อัตราชีพจรที่ข้อมือ

นาฬิกาของคุณมีตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือ และคุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ บนภาพรวมอัตราการเต้นของหัวใจได้ (*การเลื่อนดูรูปภาพรวม, หน้า 42*)

นาฬิกายังรองรับตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบทรงอก หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือและหน้าอกมีให้ใช้ทั้งคู่เมื่อคุณเริ่มกิจกรรม นาฬิกาของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

การสวมนาฬิกา

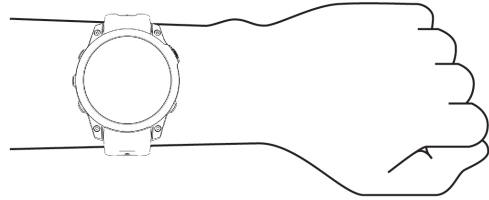
⚠ คำเตือน

ผู้ใช้งานบางคนอาจพบอาการระคายเคืองผิวหนังหลังจากใช้งานนาฬิกาเป็นเวลานานโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใช้มีผิวหนัง

บอบบางหรือแพ้ง่าย หากคุณสังเกตเห็นการระคายเคืองบนผิวหนังใด ให้ถอดนาฬิกาออกและปล่อยให้เวลาเยียวยาผิวของคุณ เพื่อช่วยป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง โปรดแน่ใจว่านาฬิกาสะอาดและแห้งและอย่ารัดนาฬิกาไว้บนข้อมือของคุณแน่นเกินไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมไปที่ [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare)

- สวมนาฬิกาเหนือกระดูกข้อมือของคุณ

หมายเหตุ: นาฬิกาควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น นาฬิกาไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด คุณควรอยู่นิ่งกับที่



หมายเหตุ: ระหว่างการดำน้ำ นาฬิกาควรสัมผัสผิวหนังของคุณตลอดเวลา และไม่ควรกระแทกกับอุปกรณ์อื่น ๆ ที่สวมบนข้อมือ

หมายเหตุ: เซนเซอร์แบบออปติคอลลอยที่อยู่ด้านหลังของนาฬิกา

- ดู *ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 55* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ
- ดู *ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 57* สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซนเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ ไปที่ [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสวมใส่และการดูแลรักษาอุปกรณ์ ไปที่ [Garmin.co.th/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.th/legal/fit-and-care)

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจไม่นิ่งหรือไม่ปรากฏ คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมนาฬิกา
 - หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด โลชั่น และยาโลชั่นบนนาฬิกา
 - หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของนาฬิกา
 - สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ นาฬิกาควรสวมได้กระชับแต่สบาย
 - รอจนกว่าไอคอน ❤️ หายหนึ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
 - วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ
- หมายเหตุ: ในสภาพอากาศเย็น ให้วอร์มอัพในร่ม
- ล้างนาฬิกาด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม** >

อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ

สถานะ: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือ ค่าเริ่มต้นคือ Auto ซึ่งใช้ตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือโดยอัตโนมัติ นอกจากนี้กว่าคุณ จะจับคู่กับตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจภายนอก

หมายเหตุ: การปิดการทำงานของเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือยังเป็นการปิดการทำงานของเซนเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดจากข้อมือด้วยเช่นกัน คุณสามารถทำการอ่านด้วยตนเองได้จากภาพรวมเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

ในขณะที่ว่ายน้ำ: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานตัวตรวจอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือในขณะกิจกรรมว่ายน้ำ

แจ้งเตือนเมื่ออัตราหัวใจผิดปกติ: ช่วยให้คุณตั้งค่านาฬิกาเพื่อแจ้งเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจสูงหรือต่ำเกินกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ หลังจากระยะเวลาที่คุณไม่ได้ทำกิจกรรม (*การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ*, หน้า 56)

การบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจ: อนุญาตให้คุณเริ่มการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ที่จับคู่ (*การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ*, หน้า 56)

การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

⚠ คำเตือน

คุณสมบัตินี้จะแจ้งเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจของคุณสูงกว่าหรือลดลงต่ำกว่าจำนวนจังหวะการเต้นต่อนาทีตามที่คุณเลือกหลังจากไม่มีการใช้งานเป็นระยะเวลาหนึ่ง คุณสมบัตินี้ไม่ได้แจ้งให้คุณทราบถึงภาวะหัวใจที่อาจเกิดขึ้นและไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาหรือวินิจฉัยภาวะทางการแพทย์หรือโรคใดก็ตาม โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ให้บริการด้านดูแลสุขภาพของคุณเสมอสำหรับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ

คุณสามารถตั้งค่าเกณฑ์อัตราการเต้นของหัวใจได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซนเซอร์ > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > การเตือนอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ**
- 3 เลือก **เตือนสูงกว่า หรือ เตือนต่ำกว่า**
- 4 เลือกค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ

ทุกครั้งที่คุณอัตราการเต้นของหัวใจของคุณสูงกว่าหรือลดลงต่ำกว่าค่าเกณฑ์ จะมีข้อความปรากฏและนาฬิกาสั่น

การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ

คุณสามารถบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากนาฬิกาของคุณและดูบนอุปกรณ์ที่จับคู่ไว้แล้วได้ การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่ากิจกรรมเพื่อถ่ายทอดข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มกิจกรรมได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในระหว่างกำลังปั่นจักรยาน (*การตั้งค่ากิจกรรมและแอป*, หน้า 31)

หมายเหตุ: การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่สามารถใช้งานได้สำหรับกิจกรรมการดำน้ำ

- 1 เลือกตัวเลือก:
 - กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > บรอดแคสต์อัตราการเต้นหัวใจ**

- กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดเมนูการควบคุม และเลือก **หมายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม*, หน้า 53)

2 กด **START**

นาฬิกา เริ่มบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

3 จับคู่นาฬิกากับอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

หมายเหตุ: ค่าแนะนำในการจับคู่จะแตกต่างกันไปตามอุปกรณ์ที่รองรับ Garmin แต่ละเครื่อง ดูคู่มือการใช้งานของคุณ

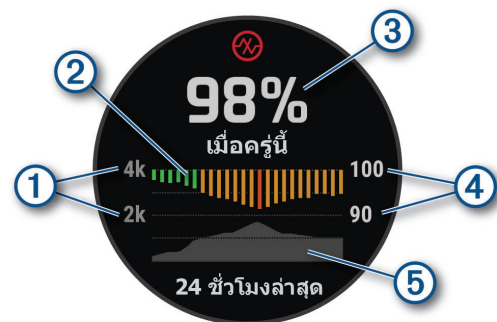
4 กด **STOP** เพื่อหยุดการบรอดแคสต์อัตราการเต้นของหัวใจของคุณ

เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

นาฬิกาของคุณมีเครื่องวัดออกซิเจนจากชีพจรแบบข้อมือในการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ (SpO2) เมื่อความสูงเพิ่มมากขึ้น ระดับของออกซิเจนในเลือดของคุณสามารถลดลงได้ การทราบค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดสามารถช่วยให้คุณระบุได้ว่าร่างกายของคุณปรับตัวให้เข้ากับความสูงอย่างไร สำหรับกีฬาและการสำรวจเทือกเขาสูงมาก

คุณสามารถเริ่มการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเองได้โดยการดูภาพรวมของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด (*การรับทราบค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด*, หน้า 57) คุณยังสามารถเปิดการอ่านตลอดวันได้อีกด้วย (*การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด*, หน้า 57) เมื่อคุณดูภาพรวมเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดในระหว่างที่อยู่นิ่ง ๆ นาฬิกาของคุณจะวิเคราะห์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณและระดับความสูงของตำแหน่งที่คุณอยู่ โปรไฟล์ระดับความสูงจะช่วยให้เห็นว่าค่าที่เครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอ่านได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง ซึ่งสัมพันธ์กับระดับความสูงของตำแหน่งที่คุณอยู่

การอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนและสีบนกราฟได้บนนาฬิกา คุณสามารถรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณได้ รวมทั้งแนวโน้มน่าสนใจ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ไปที่ Garmin.com/ataccuracy



①	มาตราส่วนระดับความสูง
②	กราฟของการอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนเฉลี่ยของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด
③	การอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนล่าสุดของคุณ
④	มาตราส่วนเป็นเปอร์เซ็นต์ของความอิ่มตัวของออกซิเจน

การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มการอ่านเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดได้โดยการดูการไหลบดของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดภาพรวมแสดงเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณ กราฟของการอ่านค่าเฉลี่ยรายชั่วโมงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด และกราฟของระดับความสูงของคุณสำหรับ 24 ชั่วโมงล่าสุด

หมายเหตุ: ครั้งแรกที่คุณดูการไหลบดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด นาฬิกาต้องได้รับสัญญาณดาวเทียมเพื่อกำหนดระดับความสูงของคุณ คุณควรออกไปข้างนอกและรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่เฉย กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมออกซิเจนในเลือดจากชีพจร
- 2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดภาพรวมและเริ่มการอ่านออกซิเจนในเลือดจากชีพจร
- 3 อยู่นิ่งเฉยนานถึง 30 วินาที
หมายเหตุ: หากคุณตื่นตัวมากเกินไปสำหรับให้นาฬิกาอ่านความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด ข้อความจะปรากฏแทนของค่าเปอร์เซ็นต์ คุณสามารถตรวจสอบความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณอีกครั้งเมื่อคุณหยุดเคลื่อนไหวได้ในอีกหลายนาทิต่อมา เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุดให้สวมใส่นาฬิกาไว้ที่แขนที่ระดับหัวใจขณะที่นาฬิกาอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- 4 กด **DOWN** เพื่อดูกราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดของคุณสำหรับเจ็ดวันล่าสุด

การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด > โหมด Pulse Ox**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อปิดการวัดอัตราชีพจร เลือก **ตรวจสอบด้วยตนเอง**
 - เพื่อเปิดการวัดอย่างต่อเนื่องระหว่างที่คุณนอนหลับ เลือก **ระหว่างนอนหลับ**
หมายเหตุ: ตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติอาจทำให้การอ่านค่า SpO₂ เวลาในการนอนน้อยผิดปกติ
 - เพื่อเปิดการวัดระหว่างที่คุณหยุดทำกิจกรรมในระหว่างวัน เลือก **ทั้งวัน**
หมายเหตุ: การเปิดโหมด **ทั้งวัน** ลดอายุแบตเตอรี่ลง

ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่นาฬิกาอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ นาฬิกาควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมนาฬิกาไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่นาฬิกาอ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- ใช้สายนาฬิกาซิลิโคนหรือสายไนลอน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมนาฬิกา

- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด โลชั่น และยาไล่แมลงใต้นาฬิกา
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซนเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของนาฬิกา
- ล้างนาฬิกาด้วยน้ำจืดหลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

เข็มทิศ

นาฬิกามีเข็มทิศแบบสามแกนพร้อมด้วยการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัติและรูปลักษณ์ของเข็มทิศเปลี่ยนไปตามกิจกรรมของคุณ ไม่ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานหรือไม่ และไม่ว่าคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทางหรือไม่ คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าเข็มทิศด้วยตนเองได้ (*การตั้งค่าเข็มทิศ, หน้า 57*)

การตั้งค่าทิศทางการที่เข็มทิศมุ่งหน้า

- 1 จากภาพรวมเข็มทิศ กด **START**
- 2 เลือก **ล็อกทิศทางที่มุ่งไป**
- 3 ชีส่วนบนของนาฬิกาไปยังทิศทางการสำรวจ และกด **START**
เมื่อคุณเบี่ยงออกจากทิศทางการเดินทาง เข็มทิศจะแสดงทิศทางและองศาความเบี่ยงเบน

การตั้งค่าเข็มทิศ

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เข็มทิศ**

ปรับเทียบ: ช่วยให้คุณปรับเทียบเซนเซอร์เข็มทิศด้วยตนเอง (*การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง, หน้า 57*)

การแสดงผล: ตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้าบนเข็มทิศเป็นตัวอักษร องศา หรือมิลลิเรเดียน

การอ้างอิงทิศเหนือ: ตั้งค่าอ้างอิงทิศเหนือของเข็มทิศ (*การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ, หน้า 58*)

โหมด: ตั้งค่าเข็มทิศเพื่อใช้ข้อมูลเซนเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เท่านั้น (เปิด) เป็นการรวมกันของ GPS และข้อมูลเซนเซอร์อิเล็กทรอนิกส์เมื่อกำลังเคลื่อนที่ (อัตราอัตโนมัติ) หรือข้อมูล GPS เท่านั้น (ปิด)

การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้งเพื่อปรับปรุงความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ อาคาร และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

นาฬิกาของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และนาฬิกาใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับความไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เข็มทิศ > ปรับเทียบ**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อดำเนินการปรับเทียบค่าที่หมุนนาฬิกาแบบรอบทิศทาง เลือก **การปรับเทียบแบบสมบูรณ์**
 - เพื่อดำเนินการปรับเทียบค่าแบบสั้นที่หมุนนาฬิกาเป็นรูปเลขแปด เลือก **การปรับเทียบแบบเร็ว > เริ่ม**
หมายเหตุ: ตัวเลือก **การปรับเทียบแบบสมบูรณ์** มอบความแม่นยำในการดำน้ำที่สูงกว่า ตัวเลือก **การ**

เปรียบเทียบแบบเร็ว จะเหมาะกับกิจกรรมอื่น ๆ

4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การตั้งค่าการอ้างอิงทิศเหนือ

คุณสามารถตั้งค่าการอ้างอิงทิศทางที่ใช้ในการคำนวณข้อมูลทิศที่มุ่งหน้าได้

1 กดค้าง MENU

2 เลือก เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เข็มทิศ > อ้างอิงทิศเหนือ

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อตั้งทิศเหนือทางภูมิศาสตร์เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า เลือก **ทิศเหนือจริง**
- เพื่อตั้งมุมขั้วแม่เหล็กสำหรับตำแหน่งของคุณ โดยอัตโนมัติ เลือก **ทิศเหนือแม่เหล็ก**
- เพื่อตั้งกริดทิศเหนือ (000°) เป็นการอ้างอิงทิศที่มุ่งหน้า เลือก **Grid**
- เพื่อตั้งค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก (magnetic variation) ด้วยตนเอง เลือก **ผู้ใช้ > Mag. Variation** ป้อนค่าความแปรปรวนของแม่เหล็ก และเลือก **เสร็จ**

เครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศ

นาฬิกาประกอบด้วยเครื่องวัดความสูงและเครื่องวัดความกดอากาศภายใน นาฬิการวบรวมข้อมูลความสูงและความดันอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้อยู่ในโหมดประหยัดพลังงาน เครื่องวัดความสูงแสดงระดับความสูงโดยประมาณของคุณที่อ้างอิงกับการเปลี่ยนแปลงความดัน เครื่องวัดความกดอากาศแสดงข้อมูลความกดอากาศแวดล้อมที่อ้างอิงกับระดับความสูงคงที่ ซึ่งเครื่องวัดความสูงได้ถูกปรับเทียบไว้ล่าสุด (*การตั้งค่ามาตราวัดความสูง, หน้า 58*)

การตั้งค่ามาตรวัดความสูง

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความสูง**

ปรับเทียบ: ช่วยให้ท่านปรับเทียบเซนเซอร์เครื่องวัดความสูงด้วยตนเอง

Auto Cal.: ช่วยให้เครื่องวัดความสูงทำการปรับเทียบเองในแต่ละครั้งที่คุณเปิดใช้ระบบดาวเทียม

โหมดเซ็นเซอร์: ตั้งค่าโหมดสำหรับเซ็นเซอร์ ตัวเลือก Auto ใช้ทั้งมิเตอร์วัดระดับความสูงและบารอมิเตอร์ตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Altimeter Only เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง หรือตัวเลือก Barometer Only เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง

ความสูง: ตั้งค่าหน่วยการวัดสำหรับความสูง

การปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศ

นาฬิกาของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และนาฬิกาใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความสูงด้วยความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงที่ถูกต้อง

1 กดค้าง MENU

2 เลือก เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความสูง

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณ เลือก **Auto Cal.**
- เพื่อป้อนระดับความสูงปัจจุบันด้วยตนเอง เลือก **ปรับเทียบ > ป้อนด้วยตนเอง**

- เพื่อเข้าสู่ระดับความสูงปัจจุบันจากโมเดลระดับความสูงแบบดิจิทัล เลือก **การปรับเทียบ > ใช้ DEM**
- ในการป้อนระดับความสูงปัจจุบันจากตำแหน่ง GPS ของคุณ เลือก **ปรับเทียบ > ใช้ GPS**

การตั้งค่าเครื่องวัดความกดอากาศ

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความกดอากาศ**

ปรับเทียบ: ช่วยให้ท่านปรับเทียบเซนเซอร์เครื่องวัดความกดอากาศได้ด้วยตนเอง

พล็อต: ตั้งอัตราส่วนของเวลาสำหรับแผนภูมิในภาพรวมเครื่องวัดความกดอากาศ

การเตือนพายุ: ตั้งอัตราของการเปลี่ยนแปลงความกดอากาศที่กระตุ้นการเตือนพายุ

โหมดเซ็นเซอร์: ตั้งค่าโหมดสำหรับเซ็นเซอร์ ตัวเลือก Auto ใช้ทั้งมิเตอร์วัดระดับความสูงและบารอมิเตอร์ตามการเคลื่อนไหวของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก Altimeter Only เมื่อกิจกรรมของคุณเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง หรือตัวเลือก Barometer Only เมื่อกิจกรรมของคุณไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนระดับความสูง

ความกดอากาศ: ตั้งค่าว่านาฬิกาแสดงข้อมูลความกดดันอย่างไร

การปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศ

นาฬิกาของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว และนาฬิกาใช้การปรับเทียบอัตโนมัติที่จุดเริ่มต้น GPS ของคุณเป็นค่าเริ่มต้น คุณสามารถปรับเทียบเครื่องวัดความกดอากาศด้วยตนเองได้หากคุณทราบระดับความสูงหรือความกดดันระดับน้ำทะเลที่ถูกต้อง

1 กดค้าง MENU

2 เลือก เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เครื่องวัดความกดอากาศ > ปรับเทียบ

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อป้อนค่าระดับความสูงและความกดดันระดับน้ำทะเลปัจจุบัน (ให้เลือกได้) เลือก **ป้อนเอง**
- เพื่อปรับเทียบอัตโนมัติจากแบบจำลองระดับความสูงแบบดิจิทัล เลือก **ใช้ DEM**
- เพื่อปรับเทียบจากจุดเริ่มต้น GPS ของคุณโดยอัตโนมัติ เลือก **ใช้ GPS**

เซนเซอร์ไร้สาย

นาฬิกาของคุณสามารถจับคู่และใช้กับเซนเซอร์ไร้สายที่ใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth ได้ (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*) หลังจากอุปกรณ์ถูกจับคู่แล้ว คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*) หากนาฬิกาของคุณถูกรับรองมาพร้อมกับเซนเซอร์ อุปกรณ์ถูกจับคู่กันเรียบร้อยแล้ว

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรองรับเซนเซอร์ Garmin เฉพาะ การซื้อ หรือเพื่อดูคู่มือใช้งาน ไปยัง buy.garmin.com สำหรับเซนเซอร์นั้น

ประเภทเซนเซอร์	รายละเอียด
เซนเซอร์ไม้กอล์ฟ	คุณสามารถใช้เซนเซอร์หัวไม้กอล์ฟ Approach CT10 ในการติดตามการตีของคุณโดยอัตโนมัติ รวมถึงตำแหน่ง ระยะทาง และประเภทหัวไม้กอล์ฟ
eBike	คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณกับ eBike ของคุณและดูข้อมูลจักรยาน เช่น แบตเตอรี่และข้อมูลการเปลี่ยนเกียร์ ระหว่างการขี่ของคุณ
หน้าจอย้าย	คุณสามารถใช้โหมดขยายหน้าจอบนนาฬิกา Garmin ที่รองรับของคุณบนอุปกรณ์ Descent ที่รองรับในขณะปั่นหรือไต่กรีก้า
อัตราการเต้นของหัวใจภายนอก	คุณสามารถใช้เซนเซอร์ภายนอกได้ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ HRM-Pro หรือ HRM-Dual เพื่อดูข้อมูลการเต้นของหัวใจในขณะที่ทำกิจกรรม ตัวติดตามอัตราการเต้นของหัวใจบางตัวยังสามารถเก็บข้อมูลหรือให้ข้อมูลการวิ่งขั้นสูงได้ (<i>Running Dynamics, หน้า 60</i>) (<i>กำลังในการวิ่ง, หน้า 61</i>)
Foot Pod	คุณสามารถใช้ฟุตพอดในการบันทึกการก้าวและระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณฝึกในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS อ่อน
หูฟัง	คุณสามารถใช้หูฟัง Bluetooth ในการฟังเพลงที่โหลดไว้บนนาฬิกา Descent ของคุณ (<i>การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 65</i>)
inReach	ฟังก์ชันรีโมท inReach ช่วยให้คุณสามารถควบคุมตัวสื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์จักรยาน Descent (<i>การใช้ inReach รีโมท, หน้า 61</i>)
ไฟ	คุณสามารถใช้ไฟจักรยานอัจฉริยะ Varia เพื่อปรับปรุงการรับรู้สถานการณ์ได้
Muscle O2	คุณสามารถใช้เซนเซอร์ออกซิเจนของกล้ามเนื้อเพื่อดูข้อมูลการอิ่มตัวของออกซิเจนในกล้ามเนื้อและฮีโมโกลบินในระหว่างการฝึก
PC	คุณสามารถเล่นวิดีโอเกมบนคอมพิวเตอร์ของคุณและดูสถิติแบบเรียลไทม์บนอุปกรณ์ (<i>การบรรดแอสต์อัตราการเต้นของหัวใจ, หน้า 21</i>)
วัดกำลัง	คุณสามารถใช้มิเตอร์วัดกำลังเช่น Rally และ Vector เพื่อดูข้อมูลกำลังของคุณบนนาฬิกา คุณสามารถปรับโซนกำลังให้ตรงกับเป้าหมายและความสามารถของคุณได้ (<i>การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ, หน้า 71</i>) หรือใช้การแจ้งเตือนช่วงเพื่อให้แจ้งเตือนเมื่อคุณเข้าสู่โซนกำลังที่ระบุไว้ (<i>ตั้งค่าการแจ้งเตือน, หน้า 33</i>)
เรดาร์	คุณสามารถใช้เรดาร์มองหลังจองจักรยาน Varia เพื่อเพิ่มการรับรู้สถานการณ์รอบด้านและสังเกตการแจ้งเตือนว่ามีพาหนะมาทางด้านหลังได้ ด้วยไฟท้ายของกล่องเรดาร์ Varia คุณยังสามารถถ่ายภาพและบันทึกวิดีโอระหว่างการขับขี่ได้ (<i>การใช้ตัวควบคุมกล่อง Varia, หน้า 61</i>)
RD Pod	คุณสามารถใช้ Running Dynamics Pod เพื่อบันทึกข้อมูลไดนามิกการวิ่งและดูจากนาฬิกาของคุณได้ (<i>Running Dynamics, หน้า 60</i>)
การสับเปลี่ยน	คุณสามารถใช้ชิฟเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ในการแสดงข้อมูลชิฟดิงขณะขับขี่ นาฬิกา Descent จะแสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซนเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ
Shimano Di2	คุณสามารถใช้ชิฟเตอร์อิเล็กทรอนิกส์ Shimano® Di2™ ในการแสดงข้อมูลชิฟดิงขณะขับขี่ นาฬิกา Descent จะแสดงค่าการปรับปัจจุบันเมื่อเซนเซอร์อยู่ในโหมดการปรับ
สมาร์ทเทรนเนอร์	คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณกับสมาร์ทเทรนเนอร์จักรยานในร่มเพื่อจำลองการต้านทานในขณะที่วิ่งบนเส้นทาง ขั้วซี่ หรือออกกำลัง (<i>การใช้เทรนเนอร์ในร่ม, หน้า 20</i>)
ความเร็ว/รอบขา	คุณสามารถติดตั้งเซนเซอร์ความเร็วหรือรอบขาไปยังจักรยานของคุณและดูข้อมูลในขณะที่ขับขี่ได้ หากจำเป็นคุณสามารถป้อนค่าเส้นรอบวงของล้อของคุณด้วยตัวเองได้ (<i>ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 94</i>)
tempe	คุณสามารถติดตั้งเซนเซอร์อุณหภูมิ tempe ไปยังวงรอบหรือสายรัดข้อมือในที่ที่สัมผัสกับอากาศแวดล้อมเพื่อที่จะได้มีแหล่งข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำได้อย่างต่อเนื่อง
การแจ้งเตือนคันหาโทรศัพท์ของฉัน	คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเป็นรีโมทคอนโทรลสำหรับมอเตอร์ทอรัส Garmin (<i>การจับคู่นาฬิกาของคุณกับมอเตอร์ทอรัส, หน้า 24</i>)
Vectronix	คุณสามารถใช้เครื่องหาระยะ Vectronix® และดูข้อมูลชิฟนาฬิการเพิ่มเติมบนนาฬิกาของคุณได้
VIRB	ฟังก์ชันรีโมท VIRB ช่วยให้คุณสามารถควบคุมกล่องแอคชั่น VIRB ของคุณผ่านนาฬิกาได้ (<i>VIRB รีโมท, หน้า 61</i>)
ตำแหน่งเลเซอร์ XERO	คุณสามารถดูและแชร์ข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์จากอุปกรณ์ XERO ได้ (<i>การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser, หน้า 62</i>)

การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ

ก่อนจับคู่อุปกรณ์ ต้องสวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจหรือติดตั้งเซนเซอร์ก่อน

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซนเซอร์ไร้สายกับนาฬิกาของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ หรือ Bluetooth คุณต้องจับคู่นาฬิกาและเซนเซอร์ก่อน หากเซนเซอร์มีทั้งเทคโนโลยี ANT+ และ Bluetooth Garmin แนะนำให้คุณจับคู่โดยใช้เทคโนโลยี ANT+ หลังจากที่คุณจับคู่กันแล้ว นาฬิกาเชื่อมต่อกับเซนเซอร์

โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซนเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

หมายเหตุ: เครื่องรับส่งสัญญาณ Descent สามารถจับคู่ผ่านเมนูการตั้งค่าการดำน้ำได้ (*การจับคู่เครื่องรับส่งสัญญาณด้วยนาฬิกา Descent, หน้า 5*)

1 นานาฬิกาเข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซนเซอร์

หมายเหตุ: อยู่ห่างจากเซนเซอร์ไร้สายอื่น ๆ 10 ม. (33 ฟุต) ขณะจับคู่

2 กดค้าง MENU

3 เลือก เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม > เพิ่มใหม่

เคล็ดลับ: เมื่อคุณเริ่มกิจกรรมด้วยการเปิดตัวเลือก Auto Discover นาฬิกาจะค้นหาเซนเซอร์ที่อยู่ใกล้ ๆ โดยอัตโนมัติและถามคุณว่าคุณต้องการจะจับคู่หรือไม่

4 เลือกตัวเลือก:

- เลือก ค้นหาทั้งหมด
- เลือกประเภทเซนเซอร์ของคุณ

หลังจากเซนเซอร์ได้ถูกจับคู่กับนาฬิกาของคุณแล้ว สถานะเซนเซอร์จะเปลี่ยนจาก ค้นหา เป็น เชื่อมต่อแล้ว ข้อมูลเซนเซอร์ปรากฏในลูปหน้าจอลงข้อมูลหรือช่องข้อมูลที่กำหนดเอง คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอลงข้อมูล, หน้า 30*)

เพศและระยะทางการวิ่งของ HRM-Pro

อุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro จะคำนวณเพศและระยะทางการวิ่งของคุณตามโปรไฟล์ผู้ใช้และการเคลื่อนไหวที่วัดโดยเซนเซอร์ในทุก ๆ อย่างก้าว เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ มอมเพศและระยะทางการวิ่งเมื่อไม่มี GPS เช่น ในระหว่างการวิ่งบนลู่วิ่ง คุณสามารถดูเพศและระยะทางการวิ่งของคุณบนนาฬิกา Descent ที่รองรับเมื่อทำการเชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ คุณยังสามารถดูได้บนแอปภายนอกที่รองรับเมื่อเชื่อมต่อโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

ความแม่นยำของเพศและระยะทางปรับปรุงได้ด้วยการเปรียบเทียบ

การเปรียบเทียบอัตโนมัติ: การตั้งค่าเริ่มต้นสำหรับนาฬิกาของคุณคือ **เปรียบเทียบอัตโนมัติ** อุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro เปรียบเทียบในแต่ละครั้งที่คุณวิ่งข้างนอกพร้อมกับเชื่อมต่อไปยังนาฬิกา Descent ที่รองรับ

หมายเหตุ: การเปรียบเทียบอัตโนมัติไม่สามารถใช้งานได้ในการวิ่งในร่ม วิ่งเทรล หรือโปรไฟล์กิจกรรมการวิ่งระยะไกล (*คำแนะนำสำหรับการบันทึกเพศและระยะทางการวิ่ง, หน้า 60*)

การปรับเทียบด้วยตนเอง: คุณสามารถเลือก **ปรับเทียบ & บันทึก** หลังจากการวิ่งบนลู่วิ่งที่มีอุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro ที่ถูกเชื่อมต่อไว้ (*การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า, หน้า 18*)

คำแนะนำสำหรับการบันทึกเพศและระยะทางการวิ่ง

- อัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกา Descent ของคุณ (*การอัปเดตผลิตภัณฑ์, หน้า 81*)
- ริงกลางแจ้งหลายรอบด้วย GPS และอุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro ที่ถูกเชื่อมต่อไว้ของคุณ มันเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วงเพศของการวิ่งกลางแจ้งของคุณต้องตรงกับช่วงเพศบนลู่วิ่ง
- หากการวิ่งของคุณมีทรายและหิมะหนา ไปยังการตั้งค่าเซนเซอร์ และปิด **การปรับเทียบอัตโนมัติ**
- หากคุณเชื่อมต่อกับ ANT+ foot pod ก่อนหน้านี้ ตั้งค่าสถานะ foot pod ให้เป็น **ปิด** หรือถอดออกจากรายการของเซนเซอร์ที่เชื่อมต่อ
- ริงบนลู่วิ่งให้เสร็จสิ้นด้วยการปรับเทียบด้วยตนเอง (*การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า, หน้า 18*)
- หากการปรับเทียบด้วยตนเองหรือแบบอัตโนมัติไม่แม่นยำ ไปยังการตั้งค่าเซนเซอร์ และเลือก **เพศและระยะทาง HRM > รีเซ็ตข้อมูลการปรับเทียบ**

หมายเหตุ: คุณสามารถลองปิด **การปรับเทียบอัตโนมัติ** และจากนั้นทำการปรับเทียบด้วยตนเองอีกครั้ง (*การปรับเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า, หน้า 18*)

Running Dynamics


Running dynamics คือคำแนะนำแบบเรียลไทม์เกี่ยวกับรูปแบบการวิ่งของคุณ นาฬิกา Descent ของคุณมีมิเตอร์วัดความเร่งเพื่อคำนวณเมตริกแบบการวิ่ง 5 แบบ สำหรับเมตริกแบบการวิ่งหกแบบ คุณจะต้องจับคู่นาฬิกา Descent ของคุณกับอุปกรณ์เสริมซีรีส์ HRM-Pro หรืออุปกรณ์เสริมไดนามิกการวิ่งอื่น ๆ ที่วัดการเคลื่อนไหวของลำตัว สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมไปยัง www.garmin.com/performance-data/running/

เมตริก	ประเภทเซนเซอร์	รายละเอียด
รอบขา	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่ใช้งานร่วมกันได้	รอบขา คือจำนวนของก้าวต่อนาที โดยแสดงจำนวนก้าวทั้งหมด (ข้างขวาและซ้ายรวมกัน)
ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่ใช้งานร่วมกันได้	ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะก้าววิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ ถูกวัดเป็นเซนติเมตร
ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่ใช้งานร่วมกันได้	ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณใช้สัมผัสพื้นขณะก้าววิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและความสมดุลไม่มีให้ใช้งานในขณะเดิน
ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	อุปกรณ์เสริมที่ใช้งานร่วมกันได้เท่านั้น	ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดงความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นของคุณขณะก้าววิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่างเช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา
ระยะวิ่งต่อก้าว	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่ใช้งานร่วมกันได้	ช่วงก้าวยาว: ช่วงก้าวยาว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากหนึ่งการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร
Vertical ratio	นาฬิกาหรืออุปกรณ์เสริมที่ใช้งานร่วมกันได้	Vertical ratio คืออัตราของค่าการโยกตัวขณะวิ่งกับของระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

คำแนะนำสำหรับข้อมูล Running Dynamics ที่หายไป

หัวข้อนี้มอบคำแนะนำสำหรับการใช้งานอุปกรณ์เสริมไดนามิก

การวิ่งที่รองรับ หากอุปกรณ์เสริมไม่ได้เชื่อมต่อไปยังนาฬิกาของคุณ นาฬิกาจะสลับไปยังไดนามิกการวิ่งแบบข้อมือโดยอัตโนมัติ

- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์เสริม running dynamics เช่น อุปกรณ์เสริมรุ่น HRM-Pro อุปกรณ์เสริมพร้อม running dynamics มี  ที่ด้านหน้าของโมดูล
- จับคู่อุปกรณ์เสริม running dynamics กับนาฬิกาของคุณอีกครั้ง โดยทำตามคำแนะนำ
- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์เสริมรุ่น HRM-Pro ให้จับคู่กับนาฬิกาของคุณโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ แทนที่จะเป็นเทคโนโลยี Bluetooth
- หากข้อมูล running dynamics แสดงเพียงค่าศูนย์เท่านั้น ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์เสริมถูกสวมโดยหงายด้านหน้าขึ้น
หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลปรากฏระหว่างกำลังวิ่งเท่านั้น โดยไม่สามารถใช้คำนวณได้ขณะกำลังเดินอยู่

ข้อควรจำ: ความสมดุลเวลาสัมผัสพื้นจะไม่ถูกคำนวณด้วย running dynamics แบบข้อมือ

กำลังในการวิ่ง

กำลังการวิ่งของ Garmin คำนวณโดยใช้ข้อมูล Running Dynamics ที่วัดได้ มวลร่างกายของผู้ใช้ ข้อมูลสิ่งแวดล้อม และข้อมูลเซนเซอร์อื่น ๆ การวัดกำลังจะประมาณปริมาณกำลังที่นักวิ่งใช้กับพื้นผิวถนน และแสดงเป็นหน่วยวัตต์ การใช้กำลังการวิ่งเพื่อวัดความพยายามอาจเหมาะสำหรับนักวิ่งบางคนมากกว่าการใช้อัตราการก้าวหรืออัตราการเต้นของหัวใจ กำลังวิ่งสามารถตอบสนองได้ดีกว่าอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อระดับของความพยายาม และสามารถอธิบายการขึ้นเนิน ลงเนิน และลม ซึ่งการวัดที่แม่นยำไม่สามารถทำได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.co.th/minisite/cyclingdynamics

กำลังการวิ่งสามารถวัดได้โดยใช้อุปกรณ์เสริม running dynamics ที่รองรับหรือเซนเซอร์นาฬิกา คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลกำลังการวิ่งเพื่อดูกำลังขาออกของคุณและทำการปรับการฝึกของคุณ (*ช่องข้อมูล, หน้า 84*) คุณสามารถตั้งการแจ้งเตือนกำลังให้แจ้งเตือนเมื่อคุณถึงโซนกำลังที่ระบุ (*การแจ้งเตือนกิจกรรม, หน้า 32*)

โซนกำลังการวิ่งคล้ายกับโซนกำลังการปั่น ค่าของโซนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นที่ขึ้นกับเพศ น้ำหนัก และความสามารถเฉลี่ย และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) ของคุณ คุณสามารถป้อนค่านี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซน ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนนาฬิกาได้ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ (*การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ, หน้า 71*)

การตั้งค่ากำลังในการวิ่ง

กดค้าง **MENU** เลือก กิจกรรมและแอป เลือกการวิ่ง และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ และเลือกกำลังในการวิ่ง

สถานะ: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานการบันทึกข้อมูลกำลังการวิ่งของ Garmin คุณสามารถใช้การตั้งค่านี้ได้ หากคุณต้องการใช้ข้อมูลกำลังการวิ่งจากภายนอก

แหล่งที่มา: อนุญาตให้คุณเลือกว่าอุปกรณ์ใดที่ใช้เพื่อบันทึกข้อมูลกำลังการวิ่ง ตัวเลือกใหม่ต่อจากรายจะตรวจจับและใช้อุปกรณ์เสริม running dynamics โดยอัตโนมัติเมื่อมีให้ใช้งาน นาฬิกาจะใช้ข้อมูลกำลังการวิ่งแบบข้อมือเมื่อไม่ได้เชื่อมต่ออุปกรณ์เสริม

คำนวณลม: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานข้อมูลลมเมื่อทำการคำนวณกำลังการวิ่งของคุณ ข้อมูลลมคือการรวมกันของความเร็ว ทิศทาง และข้อมูลบารอมิเตอร์จากนาฬิกาของ

คุณและข้อมูลลมที่มีอยู่จากโทรศัพท์ของคุณ

การใช้ตัวควบคุมกล้อง Varia

ข้อสังเกต

เขตอำนาจศาลบางแห่งอาจห้ามหรือควบคุมการบันทึกวิดีโอ เสียง หรือภาพถ่าย หรืออาจกำหนดให้ทุกฝ่ายมีความรู้เกี่ยวกับการบันทึกและให้ความยินยอม เป็นความรับผิดชอบของคุณที่จะต้องทราบและปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อบังคับ และข้อจำกัดอื่น ๆ ในเขตอำนาจศาลที่คุณวางแผนที่จะใช้อุปกรณ์นี้

ก่อนที่คุณสามารถใช้ตัวควบคุมกล้อง Varia คุณต้องจับคู่อุปกรณ์เสริมกับนาฬิกาของคุณก่อน (*การจับคู่เซนเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

- 1 เพิ่มภาพรวมกล้อง RVT ไปยังนาฬิกาของคุณ (*ภาพรวม, หน้า 40*)
- 2 จาก ภาพรวมกล้อง RCT เลือกตัวเลือก:
 - เลือก  เพื่อดูการตั้งค่ากล้อง
 - เลือก  เพื่อถ่ายภาพ
 - เลือก  เพื่อบันทึกคลิป

inReach รีโมท

ฟังก์ชันรีโมท inReach ช่วยให้คุณสามารถควบคุมเครื่องสื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์จักรยาน Descent ของคุณได้ ไปที่ buy.Garmin.com สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่รองรับ

การใช้ inReach รีโมท

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน inReach รีโมทได้ คุณต้องเพิ่มภาพรวม inReach ถูกแสดงในรูปภาพรวมก่อน (*การปรับแต่งรูปภาพรวม, หน้า 43*)

- 1 เปิดอุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach
- 2 บนอุปกรณ์ Descent ของคุณ เลือก **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดู glance inReach
- 3 กด **START** เพื่อค้นหาอุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณ
- 4 กด **START** เพื่อจับคู่อุปกรณ์สื่อสารดาวเทียม inReach ของคุณ
- 5 กด **START** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อส่งข้อความแบบ SOS เลือก เริ่มต้น **SOS**
หมายเหตุ: คุณควรใช้คุณสมบัติ SOS เฉพาะในเหตุการณ์ฉุกเฉินจริง ๆ เท่านั้น
 - เพื่อส่งข้อความอักษร เลือก **ข้อความ > ข้อความใหม่** เลือกรายชื่อผู้ติดต่อข้อความ และป้อนข้อความอักษรหรือเลือกหนึ่งตัวเลือกข้อความด่วน
 - เพื่อส่งข้อความที่ตั้งไว้ก่อนล่วงหน้า เลือก **ส่งที่ตั้งค่าไว้ล่วงหน้า** และเลือกข้อความจากรายการ
 - เพื่อดูเครื่องจับเวลาและระยะทางที่ได้เดินทางผ่านระหว่างทำกิจกรรม เลือก **กำลังติดตาม**

VIRB รีโมท

คุณสมบัติ VIRB รีโมทช่วยให้คุณควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB ของคุณได้โดยใช้อุปกรณ์ของคุณ

การควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้ คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ

- 2 จับคู่กล้อง VIRB กับนาฬิกา Descent ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)
ภาพรวม VIRB ถูกเพิ่มเข้าไปยังรูปภาพรวม
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** จากหน้าปัดนาฬิกาเพื่อดูภาพรวม VIRB
- 4 หากจำเป็น รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อบันทึกวิดีโอ เลือก **เริ่มการบันทึกโปรแกรม** นั้บวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Descent
 - เพื่อถ่ายภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ กด **DOWN**
 - เพื่อการหยุดถ่ายวิดีโอ กด **STOP**
 - เพื่อถ่ายภาพ เลือก **ถ่ายภาพ**
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายต่อเนื่อง**
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **เข้าโหมดประหยัดไฟกล้อง**
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **กล้องออกโหมดประหยัดพลังงาน**
 - เพื่อเปลี่ยนการตั้งค่าวิดีโอและภาพถ่าย เลือก **การตั้งค่า**

การควบคุมกล้องแอ็กชัน VIRB ระหว่างทำกิจกรรม

ก่อนที่คุณสามารถใช้ฟังก์ชัน VIRB รีโมทได้ คุณต้องเปิดการใช้งานการตั้งค่ารีโมทบนกล้อง VIRB ของคุณก่อน อ่านคู่มือการใช้งาน VIRB ซีรีส์สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1 เปิดกล้อง VIRB ของคุณ
- 2 จับคู่กล้อง VIRB กับนาฬิกา Descent ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)
เมื่อจับคู่กล้องหน้าจอสข้อมูล VIRB จะถูกเพิ่มไปยังกิจกรรมโดยอัตโนมัติ
หมายเหตุ: หน้าจอข้อมูล VIRB ไม่มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมดำน้ำ
- 3 ระหว่างทำกิจกรรม กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูหน้าจอสข้อมูล VIRB
- 4 หากจำเป็น รอระหว่างนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับกล้อง
- 5 กดค้าง **MENU**
- 6 เลือก **VIRB**
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้เครื่องจับเวลากิจกรรม เลือก **การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > เริ่ม/หยุดจับเวลา**
หมายเหตุ: การบันทึกวิดีโอเริ่มและหยุดโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มและหยุดทำหนึ่งกิจกรรม
 - เพื่อควบคุมกล้องโดยใช้ตัวเลือกเมนู เลือก **การตั้งค่า > โหมดการบันทึก > ทำเอง**
 - เพื่อบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง เลือก **เริ่มการบันทึกโปรแกรม** นั้บวิดีโอปรากฏบนหน้าจอ Descent
 - เพื่อถ่ายหนึ่งภาพระหว่างกำลังบันทึกวิดีโอ กด **DOWN**
 - เพื่อหยุดบันทึกวิดีโอด้วยตนเอง กด **STOP**
 - ในการถ่ายภาพหลายภาพในโหมดต่อเนื่อง เลือก **ถ่ายต่อเนื่อง**
 - ในการทำให้กล้องอยู่ในโหมดหลับ เลือก **เข้าโหมดประหยัดไฟกล้อง**
 - ในการปลุกให้กล้องออกจากโหมดหลับ เลือก **กล้องออกโหมดประหยัดพลังงาน**

การตั้งค่าตำแหน่ง Xero Laser

ก่อนที่คุณจะตั้งค่าปรับตำแหน่งเลเซอร์ของคุณได้ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Xero ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 59*)

กดค้าง **MENU** และเลือก **เซ็นเซอร์ > ตำแหน่ง XERO > ตำแหน่งเลเซอร์**

ระหว่างกิจกรรม: เปิดใช้งานการแสดงผลข้อมูลตำแหน่งเลเซอร์จากอุปกรณ์ Xero ที่เข้ากันได้และจับคู่ระหว่างกิจกรรม

โหมดการแบ่งปัน: ช่วยให้คุณสามารถแบ่งปันข้อมูลตำแหน่งเป็นเลเซอร์อย่างสาธารณะหรือออกอากาศแบบส่วนตัว

แผนที่

นาฬิกาสามารถแสดงแผนที่ต่าง ๆ ที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า และสามารถแสดงข้อมูลแผนที่ของ Garmin ได้หลายประเภท รวมไปถึงเส้นชั้นความสูงของภูมิประเทศ จุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง แผนที่สกีรีสอร์ท และสนามกอล์ฟต่าง ๆ คุณสามารถใช้การจัดการแผนที่เพื่อดาวน์โหลดแผนที่เพิ่มเติมสำหรับประเทศอื่น ๆ หรือจัดการการจัดเก็บแผนที่

หากต้องการซื้อข้อมูลเพิ่มเติมและดูข้อมูลที่ใช้ร่วมกันได้ ไปที่ Garmin.com/maps

▲ แสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ เมื่อคุณกำลังนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง เส้นทางของคุณถูกทำเครื่องหมายด้วยเส้นบนแผนที่

การดูแผนที่

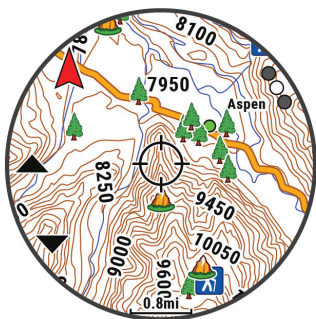
- 1 เลือกตัวเลือกเพื่อเปิดแผนที่:
 - กด **START** และเลือก **แผนที่** เพื่อดูแผนที่โดยไม่เริ่มกิจกรรม
 - ไปข้างนอก และเริ่มทำกิจกรรมพร้อมระบบ GPS (*การเริ่มกิจกรรม, หน้า 17*) และกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนไปหน้าจอแผนที่
- 2 หากจำเป็น รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 3 เลือกตัวเลือกเพื่อเลื่อนและซูมแผนที่:
 - ในการใช้หน้าจอสัมผัส ให้แตะแผนที่ แตะและลากเพื่อวางตำแหน่งเป้า แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก
 - ในการใช้ปุ่ม ให้กด **MENU** ค้างไว้ เลือก **แผนที่/ซูม** แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก
หมายเหตุ: คุณสามารถกด **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง การเลื่อนซ้ายและขวา หรือการซูมกด **START**
- 4 กด **START** ค้างไว้เพื่อเลือกจุดที่ระบุโดยกากบาท

การบันทึกหรือการนำทางไปยังตำแหน่งบนแผนที่

คุณสามารถเลือกตำแหน่งใดก็ได้บนแผนที่ คุณสามารถบันทึกตำแหน่งหรือเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่งนั้นได้

- 1 จากแผนที่ เลือกตัวเลือก:
 - ในการใช้หน้าจอสัมผัส ให้แตะแผนที่ แตะและลากเพื่อวางตำแหน่งเป้า แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก
 - ในการใช้ปุ่ม ให้กด **MENU** ค้างไว้ เลือก **แผนที่/ซูม** แล้วกด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อซูมเข้าหรือออก
หมายเหตุ: คุณสามารถกด **START** เพื่อสลับระหว่างการเลื่อนขึ้นและลง การเลื่อนซ้ายและขวา หรือการซูม

กด **START**



- เลื่อนและซูมแผนที่เพื่อให้ตำแหน่งไปอยู่ตรงกลางในภาพ
- กด **START** ค้างไว้เพื่อเลือกจุดที่ระบุโดยภาพ
- หากจำเป็น เลือกจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง เลือก **นำทาง**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง เลือก **ตรวจสอบ**

การนำทางด้วยคุณสมบัติรอบตัวฉัน

คุณสามารถใช้คุณสมบัติรอบตัวฉันเพื่อนำทางไปยังจุดสนใจและ waypoints ต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงได้

หมายเหตุ: ข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนนาฬิกาของคุณต้องมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วยเพื่อนำทางไปได้

- จากแผนที่ กดค้าง **MENU**
- เลือก **รอบตัวฉัน**
ไอคอนแสดงจุดสนใจและ waypoint ต่าง ๆ ปรากฏบนแผนที่
- กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อไฮไลต์หนึ่งของแผนที่
- กด **START**
รายการจุดสนใจและ waypoints ต่าง ๆ ในส่วนของแผนที่ที่ถูกไฮไลต์ไว้ปรากฏขึ้นมา
- เลือกตำแหน่ง
- เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อเริ่มการนำทางไปยังตำแหน่ง เลือก **นำทาง**
 - เพื่อดูตำแหน่งบนแผนที่ เลือก **แผนที่**
 - เพื่อบันทึกตำแหน่ง เลือก **บันทึกตำแหน่ง**
 - เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับตำแหน่ง เลือก **ตรวจสอบ**

การตั้งค่าแผนที่

คุณสามารถปรับแต่งรูปลักษณะของแผนที่ในแอปแผนที่และหน้าจอข้อมูลได้

หมายเหตุ: หากจำเป็น คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าแผนที่สำหรับกิจกรรมเฉพาะแทนการใช้การตั้งค่าระบบได้ (*การตั้งค่าแผนที่ที่กิจกรรม, หน้า 33*)

กดค้าง **MENU** และเลือก **แผนที่**

ตัวจัดการแผนที่: แสดงรุ่นแผนที่ที่ดาวน์โหลดและอนุญาตให้คุณดาวน์โหลดแผนที่เพิ่มเติมได้ (*การจัดการแผนที่, หน้า 63*)

ธีมแผนที่: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับประเภทกิจกรรมของคุณ (*ธีมแผนที่, หน้า 64*)

โหมดสี: ตั้งค่าสีแผนที่เป็นพื้นหลังสีขาวหรือสีดำสำหรับการ

มองเห็นในเวลากลางวันหรือกลางคืน ตัวเลือกอัตโนมัติจะปรับสีแผนที่ตามเวลาของวัน

ทิศทางการหันแผนที่: ตั้งทิศทางการหันของแผนที่ ตัวเลือก หันทิศเหนือ แสดงทิศเหนือที่ด้านบนสุดของหน้าจอ ตัวเลือก หันไปทิศถ่วง แสดงทิศทางของการเดินทางปัจจุบันของคุณที่ด้านบนสุดของหน้าจอ

ตำแหน่งผู้ใช้: แสดงหรือซ่อนตำแหน่งที่บันทึกไว้บนแผนที่
แบ่งกลุ่ม: แสดงหรือซ่อนเซกเมนต์ต่าง ๆ เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

วาดเส้นชั้นความสูง: แสดงหรือซ่อนเส้นชั้นความสูงบนแผนที่

Track Log: แสดงหรือซ่อนข้อมูลที่บันทึกหรือเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว เป็นเส้นที่มีสีบนแผนที่

สี Track: เปลี่ยนสี track log

ซูมเข้าออกอัตโนมัติ: เลือกระดับการซูมสำหรับแผนที่โดยอัตโนมัติ แต่เมื่อทำการปิดโหมดอัตโนมัติคุณต้องซูมเข้าหรือออกด้วยตนเอง

ล็อกตำแหน่งถนน: ล็อกไอคอนตำแหน่ง ซึ่งแสดงตำแหน่งของคุณบนแผนที่ลงบนถนนที่ใกล้ที่สุด

รายละเอียด: ตั้งจำนวนของรายละเอียดที่ถูกแสดงบนแผนที่ การแสดงรายละเอียดที่มากขึ้นอาจทำให้แผนที่วาดใหม่ได้ช้าลง

ความสูงต่ำเชิงเงา: แสดงหรือซ่อนความสูงต่ำเชิงเงาในรูปแบบสามมิติในแผนที่ภูมิประเทศ

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล (*การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล, หน้า 64*)

กัศณิม: ช่วยคุณกัศณิมการตั้งค่าธีมแผนที่เริ่มต้นที่ลบออกจากนาฬิกาแล้ว

การจัดการแผนที่

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่**
- เลือกตัวเลือก:
 - หากต้องการดาวน์โหลดแผนที่ฟรีและเปิด Outdoor Maps+ จำเป็นต้องสมัครสมาชิกให้อุปกรณ์แล้วเลือก Outdoor Maps+ (*ดาวน์โหลดแผนที่ด้วย Outdoor Maps+, หน้า 63*)
 - หากต้องการดาวน์โหลดแผนที่ TopoActive เลือก TopoActive Maps (*การดาวน์โหลดแผนที่ TopoActive, หน้า 64*)

ดาวน์โหลดแผนที่ด้วย Outdoor Maps+

คุณต้องเชื่อมต่อกับเครือข่ายไร้สายก่อนจึงจะสามารถดาวน์โหลดแผนที่ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 67*)

- กดค้าง **MENU**
- เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่ > Outdoor Maps+**
- หากจำเป็น กด **START** แล้วเลือก **ตรวจสอบการเป็นสมาชิก** เพื่อเปิดใช้ Outdoor Maps+ สมัครสมาชิกให้นาฬิกาเรือนนี้
หมายเหตุ: ไปที่ Garmin.com/outdoormaps เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับการชำระเงินค่าสมัครสมาชิก
- เลือก **เพิ่มแผนที่** และเลือกตำแหน่งตัวอย่างของเขตพื้นที่ในแผนที่จะปรากฏขึ้นมา
- จากแผนที่ ปฏิบัติอย่างน้อยหนึ่งรายการให้เสร็จสิ้น:

- ลากไปบนแผนที่เพื่อดูบริเวณต่าง
- ใช้สองนิ้วเลื่อนออกจากกันบนหน้าจอร์บบสัมผัสเพื่อซูมเข้าและออกจากแผนที่
- เลือก **+** และ **-** เพื่อซูมเข้าและออกจากแผนที่

6 กด **BACK** และเลือก **✓**

7 เลือก **✎**

8 เลือกตัวเลือก:

- หากต้องการแก้ไขชื่อแผนที่ เลือก **ชื่อ**
- หากต้องการเปลี่ยนชั้นต่าง ๆ ของแผนที่เพื่อดูดาวนโหลด เลือก **ชั้น**
ข้อเสนอแนะ: คุณสามารถเลือก ⓘ เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับชั้นของแผนที่
- หากต้องการปรับแต่งภูมิภาคของแผนที่ เลือก **บริเวณที่เลือก**

9 เลือก **✓** เพื่อดาวนโหลดแผนที่

หมายเหตุ: เพื่อป้องกันแบตเตอรี่หมด นาฬิกาจะจัดคิวการดาวนโหลดแผนที่ในภายหลัง และการดาวนโหลดจะเริ่มขึ้นเมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกากับแหล่งพลังงานภายนอก

การดาวนโหลดแผนที่ **TopoActive**

คุณต้องเชื่อมต่อกับเครือข่ายไร้สายก่อนจึงจะสามารถดาวนโหลดแผนที่ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (**การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi**, หน้า 67)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่ > แผนที่ TopoActive > เพิ่มแผนที่**
- 3 เลือกแผนที่
- 4 กด **START** และเลือก **ดาวนโหลด**

หมายเหตุ: เพื่อป้องกันแบตเตอรี่หมด นาฬิกาจะจัดคิวการดาวนโหลดแผนที่ในภายหลัง และการดาวนโหลดจะเริ่มขึ้นเมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกากับแหล่งพลังงานภายนอก

การลบแผนที่

คุณสามารถนำแผนที่ออกได้เพื่อเพิ่มพื้นที่การจัดเก็บให้อุปกรณ์

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **แผนที่ > การจัดการแผนที่**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **แผนที่ TopoActive** เลือกแผนที่ กด **START** และเลือก **ลบทั้ง**
 - เลือก **Outdoor Maps+** เลือกแผนที่ กด **START** และเลือก **ลบทั้ง**

ธิมแผนที่

คุณสามารถเปลี่ยนธิมแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดกับประเภทกิจกรรมของคุณได้

กดค้าง **MENU** และเลือก **แผนที่ > ธิมแผนที่**

ไม่มี: ใช้รูปแบบจากการตั้งค่าแผนที่ที่ระบบ ไม่มีการใช้ธิมเพิ่มเติม

ทางทะเล: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลในโหมดทางทะเล

ความคมชัดสูง: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลด้วยความคมชัดสูงขึ้น เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้นในสภาพแวดล้อมที่มีทัศนวิสัยไม่ดี

ความมืด: ตั้งแผนที่ให้แสดงข้อมูลที่มีพื้นหลังมืด เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้นในเวลากลางคืน

นิยม: ไฮไลต์ถนนหรือเส้นทางยอดนิยมบนแผนที่

รีเซ็ตทาสกี: ตั้งค่าแผนที่เพื่อแสดงข้อมูลสกีที่เกี่ยวข้องมากที่สุดได้อย่างรวดเร็ว

การบิน: ตั้งค่าแผนที่ให้แสดงข้อมูลในโหมดการบิน

การตั้งค่าแผนที่ทางทะเล

คุณสามารถปรับแต่งว่าแผนที่ปรากฏอย่างไรในโหมดทางทะเล กดค้าง **MENU** และเลือก **แผนที่ > ทางทะเล**

Spot Soundings: เปิดการใช้งานการวัดความลึกบนแผนที่

Light Sectors: แสดงและปรับแต่งรูปลักษณะของ light sectors ต่าง ๆ บนแผนที่

ชุดสัญลักษณ์: ตั้งค่าสัญลักษณ์แผนที่ต่าง ๆ ในโหมดทางทะเล ตัวเลือก NOAA แสดงสัญลักษณ์แผนที่ต่าง ๆ ของ National Oceanic and Atmospheric Administration ตัวเลือก International แสดงสัญลักษณ์แผนที่ต่าง ๆ ของ International Association of Lighthouse Authorities

การแสดงผลและซ่อนข้อมูลแผนที่

หากคุณมีแผนที่หลายชุดที่ถูกติดตั้งบนอุปกรณ์ของคุณ คุณสามารถเลือกข้อมูลแผนที่เพื่อแสดงบนแผนที่ได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แผนที่**
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือกการตั้งค่าแผนที่
- 5 เลือก **แผนที่ > ปรับแต่งแผนที่**
- 6 เลือกแผนที่เพื่อเปิดใช้งานสวิตช์สลับ ซึ่งแสดงหรือซ่อนข้อมูลแผนที่

เพลง

ข้อสังเกต

ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยบริการเพลงภายนอกนั้นเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบอนุญาตแทริคเพลงหรืออัลบั้มให้การบริการเพลงภายนอกในระยะเวลาจำกัด และใบอนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดตและต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมีฟังเพลงที่ดาวนโหลดแบบออฟไลน์ คุณจะเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับอินเทอร์เน็ตทุก ๆ 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect) เพื่อให้คุณสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์ภายนอกได้ต่อไป

หมายเหตุ: หมวดนี้เกี่ยวกับสามตัวเลือกการเล่นเพลงที่ต่างกัน สำหรับนาฬิกาของคุณ

- เพลงจากผู้ให้บริการภายนอก
- ข้อมูลเสียงส่วนบุคคล
- เพลงที่จัดเก็บไว้บนโทรศัพท์ของคุณ

บนนาฬิกาของคุณสามารถดาวนโหลดเนื้อหาเสียงไปยังนาฬิกาได้จากคอมพิวเตอร์หรือจากผู้ให้บริการภายนอก คุณสามารถฟังได้เมื่อไม่มีโทรศัพท์อยู่ใกล้ ๆ หากต้องการฟังเนื้อหาเสียงที่จัดเก็บไว้ในนาฬิกาของคุณ คุณสามารถเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth ได้

การเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวนโหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยังนาฬิกาของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้ คุณต้องเชื่อมต่อผู้ให้บริการกับนาฬิกาของคุณ

ตัวเลือกผู้ให้บริการดนตรีจากผู้ให้บริการภายนอกอาจติดตั้งอยู่ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว

หากต้องการดูตัวเลือกเพิ่มเติม สามารถดาวน์โหลดได้ที่แอป Connect IQ บนโทรศัพท์ของคุณ (*การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 69*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **Connect IQ Store**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อติดตั้งหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก
- 4 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 5 เลือกผู้ให้บริการดนตรี
หมายเหตุ: หากคุณต้องการเลือกผู้ให้บริการรายอื่น, กด **MENU** ค้างไว้ เลือก **ผู้ให้บริการเพลง** และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดไฟล์เสียงจากผู้ให้บริการภายนอก ต้องเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 67*)


- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง **MENU**
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**
- 4 เลือกผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้ หรือเลือก **เพิ่มผู้ให้บริการ** และเพิ่มผู้ให้บริการเพลงได้ผ่านร้าน Connect IQ
- 5 เลือกเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังนาฬิกา
- 6 หากจำเป็น กด **BACK** จนกว่าคุณถูกเตือนให้ซิงค์กับบริการ

หมายเหตุ: การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่อนาฬิกากับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่เหลือต่ำ

การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังนาฬิกาของคุณได้ ต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (Garmin.com/express)

คุณสามารถโหลดไฟล์เสียงส่วนบุคคลของคุณ เช่น ไฟล์ .mp3 และ .m4a ไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/musicfiles

- 1 เชื่อมต่อนาฬิกากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express เลือกอุปกรณ์ของคุณ และเลือก **เพลง**
ข้อแนะนำ: สำหรับคอมพิวเตอร์แบบ Windows คุณสามารถเลือก  และเรียกดูที่ไฟล์เดสก์ท็อปด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับคอมพิวเตอร์ของ Apple ในแอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ
- 3 ในรายการ **เพลงของฉัน** หรือ **iTunes Library** เลือกประเภทไฟล์เสียง เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
- 4 เลือก checkboxes สำหรับไฟล์เสียง และเลือก **ส่งไปยังอุปกรณ์**









- 5 หากจำเป็น ในรายการ **Descent** เลือกหมวดหมู่ เลือกการทำเครื่องหมาย และเลือก **ลบจากอุปกรณ์** เพื่อลบไฟล์เสียงต่าง ๆ

การฟังเพลง

- 1 กดค้าง **DOWN** จากหน้าจอใด ๆ เพื่อเปิดการควบคุมเพลง
- 2 หากจำเป็น เชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth ของคุณ (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 65*)
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อฟังเพลงที่ไดดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ เลือก **เพลงของฉัน** (*การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 65*)
 - เพื่อควบคุมการเล่นเพลงจากโทรศัพท์ของคุณ เลือก **ควบคุมโทรศัพท์**
 - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการภายนอก เลือกชื่อของผู้ให้บริการ และเลือกเพลย์ลิสต์ที่จะดาวน์โหลด
- 5 เลือก ►

การควบคุมการเล่นเพลง

หมายเหตุ: ส่วนควบคุมการเล่นเพลงอาจดูแตกต่างออกไปขึ้นอยู่กับแหล่งเพลงที่เลือก

	เลือกเพื่อดูการควบคุมการเล่นเพลงอื่น ๆ
	เลือกเพื่อดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์สำหรับแหล่งเสียงที่เลือก เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
	เลือกเพื่อเล่นและหยุดไฟล์เสียงปัจจุบันชั่วคราว
	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อกรอกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นสุ่ม

การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนนาฬิกาของคุณต้องเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth

- 1 นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 ม. (6.6 ฟุต) ของนาฬิกาของคุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่**
- 5 เลือกหูฟังของคุณเพื่อดำเนินการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

การเปลี่ยนโหมดเสียง

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดเล่นเพลงจากสเตอริโอไปเป็นโมโนได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก เพลง > เสียง
- 3 เลือกตัวเลือก

การเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีให้สำหรับนาฬิกาของคุณเมื่อคุณจับคู่กับโทรศัพท์ที่รองรับ (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66*) คุณสมบัติเพิ่มเติมมีให้เมื่อคุณเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณไปยังเครือข่าย Wi-Fi (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 67*)


คุณสมบัติการเชื่อมต่อโทรศัพท์

คุณสมบัติการเชื่อมต่อโทรศัพท์มีให้สำหรับนาฬิกา Descent ของคุณเมื่อจับคู่โดยใช้แอป Garmin Connect (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66*)

- คุณสมบัติแอปจากแอป Garmin Dive (*Garmin Dive App, หน้า 69*)
- คุณสมบัติแอปจากแอป Garmin Connect แอป Connect IQ และอื่น ๆ (*แอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์, หน้า 67*)
- ภาพรวม (*ภาพรวม, หน้า 40*)
- คุณสมบัติเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 51*)
- คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ (*คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 71*)
- การโต้ตอบโทรศัพท์ เช่น ข้อความแจ้งเตือน (*การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth, หน้า 66*)

การจับคู่โทรศัพท์

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณ คุณต้องจับคู่นาฬิกาโดยตรงผ่านแอป Garmin Dive แทนการตั้งค่า Bluetooth® บนโทรศัพท์ของคุณ

- 1 ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้นบนนาฬิกาของคุณ ให้เลือก  เมื่อคุณได้รับการแจ้งให้จับคู่กับโทรศัพท์ของคุณ
หมายเหตุ: หากคุณข้ามขั้นตอนการจับคู่ก่อนหน้านี้ให้กดค้าง **MENU** และเลือก การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์
- 2 สแกน QR code ด้วยโทรศัพท์ของคุณ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อทำการจับคู่และติดตั้งให้เสร็จสมบูรณ์

การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือน ต้องจับคู่นาฬิกา กับโทรศัพท์ที่รองรับก่อน (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > แจ้งเตือน > สถานะ > ปิด
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม หรือ การใช้งานทั่วไป
- 4 เลือกประเภทการแจ้งเตือน
- 5 เลือกสถานะ เสียง และการสั่นที่ขอบ
- 6 กด **BACK**
- 7 เลือก ความเป็นส่วนตัว และระยะเวลาสั้นสุดที่ชอบ

8 กด **BACK**



9 เลือก ลายเซ็น เพื่อเพิ่มลายเซ็นในการตอบข้อความอักษรของคุณ

การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมการแจ้งเตือน
- 2 กด **START**
- 3 เลือกการแจ้งเตือน
- 4 กด **START** สำหรับตัวเลือกเพิ่มเติม
- 5 กด **BACK** เพื่อย้อนกลับไปที่หน้าจอก่อนหน้านี้

การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับสายโทรเข้าบนโทรศัพท์ที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ นาฬิกา Descent แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร

- เพื่อรับสาย เลือก 
หมายเหตุ: เพื่อพูดคุยกับผู้โทร คุณต้องใช้การเชื่อมต่อนับโทรศัพท์ของคุณ
- เพื่อปฏิเสธสาย เลือก 
- เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นข้อความอักษรโดยทันที เลือก **ตอบ** และเลือกข้อความจากรายการ
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้เฉพาะเมื่อนาฬิกาของคุณเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ Android โดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth

การตอบกลับข้อความ

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้มีให้สำหรับโทรศัพท์ระบบ Android เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับการแจ้งเตือนข้อความบนนาฬิกา Descent ของคุณ คุณสามารถส่งการตอบกลับอย่างรวดเร็วโดยการเลือกจากรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถปรับแต่งข้อความต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect ได้

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ส่งข้อความอักษรโดยการใช้โทรศัพท์ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความอักษรตามปกติและค่าใช้จ่ายจากผู้ให้บริการและโปรโมชันโทรศัพท์ของคุณ ติดต่อผู้ให้บริการโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับค่าบริการหรือข้อจำกัดต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อความอักษร

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อดูภาพรวมการแจ้งเตือน
- 2 กด **START** และเลือกหนึ่งการแจ้งเตือนข้อความอักษร
- 3 กด **START**
- 4 เลือก **ตอบกลับ**
- 5 เลือกข้อความจากรายการ
โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นข้อความอักษรแบบ SMS

การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้โทรศัพท์ที่รองรับของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนที่ปรากฏบนนาฬิกา Descent ของคุณ


เลือกตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้ iPhone ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนของ iOS เพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนนาฬิกา
- หากคุณกำลังใช้โทรศัพท์ Android จากแอป Garmin Connect เลือก **...** > การตั้งค่า > การแจ้งเตือน

การปิดการเชื่อมต่อโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth

คุณสามารถปิดการเชื่อมต่อโทรศัพท์ผ่าน Bluetooth ได้จากเมนูการควบคุม

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ (*การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 53*)

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก  เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของโทรศัพท์บนนาฬิกา Descent ของคุณ
โปรดดูคู่มือการใช้งานสำหรับโทรศัพท์ของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ

การเปิดและปิดการเตือนการเชื่อมต่อโทรศัพท์

คุณสามารถตั้งค่านาฬิกา Descent ให้เตือนคุณเมื่อโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณเชื่อมต่อและตัดการเชื่อมต่อโดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

หมายเหตุ: การเตือนการเชื่อมต่อโทรศัพท์ถูกปิดโดยค่าเริ่มต้น


- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > การเตือน

การเปิดและปิดการเตือนการค้นหาโทรศัพท์ของฉัน

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การแจ้งเตือน & การเตือน > เตือนระบบ > การแจ้งเตือนค้นหาโทรศัพท์ของฉัน

ระบุตำแหน่งโทรศัพท์ที่หายไปในช่วงกิจกรรม GPS

นาฬิกา Descent ของคุณจะเก็บตำแหน่ง GPS ไว้อัตโนมัติเมื่อโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณขาดการเชื่อมต่อในช่วงกิจกรรม GPS คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยค้นหาโทรศัพท์ที่หายไปในช่วงกิจกรรม

- 1 เริ่มกิจกรรม GPS
- 2 เมื่อมีการแจ้งเตือนให้เส้นทางไปยังตำแหน่งที่ทราบล่าสุดของอุปกรณ์ของคุณ เลือก 
- 3 นำทางไปยังตำแหน่งบนแผนที่ (*การบันทึกหรือการนำทางไปยังตำแหน่งบนแผนที่, หน้า 62*)
- 4 กด **DOWN** เพื่อดูเข็มทิศชี้ไปยังตำแหน่ง (ตัวเลือก)
- 5 เมื่อนาฬิกาของคุณอยู่ในระยะ Bluetooth ของโทรศัพท์ ความแรงของสัญญาณ Bluetooth จะปรากฏบนหน้าจอ ความแรงสัญญาณเพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้โทรศัพท์ของคุณมากขึ้น

การเล่นเสียงเตือนระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถเปิดให้นาฬิกา Descent ของคุณเล่นข้อมูลสถานะที่สร้างแรงบันดาลใจระหว่างการวิ่งหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้ เสียงเตือนเล่นบนหูฟัง Bluetooth ของคุณที่เชื่อมต่อ หากมีให้ใช้ มิฉะนั้น เสียงเตือนเล่นบนโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณผ่านแอป Garmin Connect Mobile ระหว่างหนึ่งเสียงเตือนนาฬิกาหรือโทรศัพท์ปิดเสียงหลักเพื่อเล่นข้อมูลดังกล่าว

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การเตือนด้วยเสียง
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อฟังการเตือนสำหรับแต่ละรอบ เลือก การเตือนรอบ
 - เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลเพศและความเร็วของคุณ เลือก การเตือนเพศ/ความเร็ว

- เพื่อปรับแต่งการเตือนต่าง ๆ ด้วยข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เลือก การแจ้งเตือนอัตราการเต้นหัวใจ
- ปรับแต่งการเตือนเกี่ยวกับข้อมูลพลังงาน เลือก **Power Alert**
- เพื่อฟังการเตือนเมื่อคุณเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลา กิจกรรม รวมทั้งคุณสมบัตินี้ Auto Pause เลือก เครื่องจับเวลาอีเวนต์
- ในการไต่ย่นการแจ้งเตือนกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยการแจ้งเตือนเสียง เลือก การแจ้งเตือนการออกกำลังกาย
- ในการไต่ย่นการแจ้งเตือนกิจกรรมต่าง ๆ โดยการแจ้งเตือนเสียง เลือก การแจ้งเตือนกิจกรรม (*การแจ้งเตือนกิจกรรม, หน้า 32*)
- หากต้องการฟังเสียงก่อนการแจ้งเตือนด้วยเสียงหรือพร้อมท์ ให้เลือก โทนเสียง
- เพื่อเปลี่ยนภาษาหรือภาษาถิ่นของการเตือนด้วยเสียง เลือก ภาษาถิ่น

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Wi-Fi

อัปโหลดกิจกรรมไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ: ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

ข้อความเสียง: ช่วยให้คนซิงค์ข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

อัปเดตสนาม: ช่วยให้คนดาวน์โหลดและติดตั้งการอัปเดตสนามกอล์ฟ

ดาวน์โหลดแผนที่ : อนุญาตให้คุณดาวน์โหลดและติดตั้งแผนที่

การอัปเดตซอฟต์แวร์: คุณสามารถดาวน์โหลดและติดตั้งซอฟต์แวร์ล่าสุด

แผนที่เร็คเอาท์และการฝึกซ้อม: ช่วยให้คนเรียกดูและเลือกเร็คเอาท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi ใพล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังนาฬิกาของคุณ

การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณเข้ากับแอป Garmin Connect บนโทรศัพท์ของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก การเชื่อมต่อ > Wi-Fi > เครือข่ายของฉัน > เพิ่มเครือข่าย
นาฬิกาแสดงรายชื่อเครือข่าย Wi-Fi ในบริเวณใกล้เคียง
- 3 เลือกเครือข่าย
- 4 หากจำเป็น ให้ป้อนรหัสผ่านสำหรับเครือข่าย

เมื่อมีการเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับเครือข่าย และชื่อของเครือข่ายได้ถูกบันทึกไว้แล้ว ดังนั้นเมื่อมีการเชื่อมต่ออุปกรณ์อีกครั้งหนึ่ง เครือข่ายนี้จะถูกเชื่อมเข้ากับนาฬิกาโดยอัตโนมัติเมื่ออยู่ในขอบเขตที่กำหนด

แอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์

คุณสามารถเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณไปยังแอปโทรศัพท์และแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์ Garmin ที่หลากหลายโดยใช้บัญชี Garmin เดิม

Garmin Connect

คุณสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม วิเคราะห์ แשר และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกกิจกรรมต่าง ๆ ของวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึง การวิ่ง การเดิน การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การไต่เขา การแข่งไตรกีฬา และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อสำหรับบัญชีฟรี คุณสามารถดาวน์โหลดแอปจากแอปสโตร์ในโทรศัพท์ของคุณ (garmin.com/connectapp) หรือไปที่ connect.garmin.com

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณได้จบและบันทึกกิจกรรมด้วยนาฬิกาของคุณแล้ว คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ รวมถึงเวลา ระยะทาง ระดับความสูง อัตราการเต้นหัวใจ แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ รอบขา running dynamics ภาพแผนที่จากมุมมอง แผนที่ภูมิแสดงเพศและความเร็ว และรายงานที่ปรับแต่งได้

หมายเหตุ: บางข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายฟิตเนสและโหลดหนึ่งของแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แชร์กิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของกันและกันหรือแชร์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณ

จัดการการตั้งค่าของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งนาฬิกาของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

การใช้แอป Garmin Connect

หลังจากที่คุณจับคู่นาฬิกาของคุณกับโทรศัพท์ของคุณแล้ว ([การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66](#)) คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

- 1 ตรวจสอบว่าแอป Garmin Connect กำลังทำงานบนโทรศัพท์ของคุณ
- 2 นำนาฬิกาของคุณเข้ามาภายใน 10 ม. (30 ฟุต) ของโทรศัพท์ของคุณ

นาฬิกาของคุณซิงค์ข้อมูลของคุณโดยอัตโนมัติกับแอป Garmin Connect และบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณจะสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์นาฬิกาของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect และคุณต้องจับคู่นาฬิกากับโทรศัพท์ที่รองรับ ([การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66](#))

ซิงค์นาฬิกาของคุณด้วยแอป Garmin Connect ([การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 68](#))

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังนาฬิกาของคุณโดยอัตโนมัติ

การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปโหลดข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ และเพื่อส่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายหรือแผนการฝึกซ้อม จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังนาฬิกาของคุณได้ คุณยังสามารถเพิ่มเพลงไปยังนาฬิกาของคุณได้ ([การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 65](#)) คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์และจัดการแอป Connect IQ ของคุณได้อีกด้วย

- 1 เชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ Garmin.co.th/express
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express และเลือกเพิ่มอุปกรณ์
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนคุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect และคุณต้องดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Garmin Express ก่อน

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 3 อย่าถอดอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต

หมายเหตุ: หากคุณเคยตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณด้วยการเชื่อมต่อ Wi-Fi มาก่อนแล้ว Garmin Connect สามารถดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่มีให้บริการไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อโดยการใช Wi-Fi

การซิงค์ข้อมูลกับ Garmin Connect ด้วยตนเอง

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกเพื่อควบคุมเมนูได้ ([การปรับแต่งเมนูควบคุม, หน้า 53](#))

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุม

2 เลือก ซิงค์

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้อัปโหลด Connect IQ (garmin.com/connectiqapp)

หมายเหตุ: เพื่อความปลอดภัยของคุณ คุณสมบัตินี้ Connect IQ ไม่มีให้ใช้ในขณะกำลังดำน้ำ โดยให้มั่นใจว่าความสามารถในการดำน้ำทั้งหมดทำงานได้ตามที่ถูกออกแบบมา

หน้าปัดนาฬิกา: ปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

แอปอุปกรณ์: เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบให้กับอุปกรณ์ของคุณ เช่นภาพรวมและประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

ช่องข้อมูล: ดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ ๆ ที่แสดงเช่นเซอร์กิตกรรม และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ไปยังคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่องได้

เพลง: เพิ่มผู้ให้บริการเพลงไปยังนาฬิกาของคุณ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติต่าง ๆ จากแอปมือถือ Connect IQ ได้ คุณต้องจับคู่นาฬิกา Descent ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณก่อน ([การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66](#))

- 1 จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณ ติดตั้งและเปิดแอป Connect IQ
- 2 หากจำเป็น เลือกนาฬิกาของคุณ
- 3 เลือกคุณสมบัติ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่อนาฬิกาเข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ apps.Garmin.com และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกคุณสมบัติ Connect IQ และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Garmin Dive App

แอป Garmin Dive ช่วยให้คุณสามารถอัปโหลดบันทึกการดำน้ำจากอุปกรณ์ Garmin ที่เข้ากันได้ของคุณ คุณสามารถเพิ่มข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับการดำน้ำของคุณ รวมถึงสภาพแวดล้อม ภาพถ่าย บันทึกย่อและเพื่อนดำน้ำ คุณสามารถใช้แผนที่เพื่อเรียกดูสถานที่ดำน้ำใหม่และดูรายละเอียดตำแหน่งและรูปภาพที่ผู้ใช้คนอื่นแชร์

แอป Garmin Dive ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Dive จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณได้ (garmin.com/diveapp)

Garmin Explore

แอปและเว็บไซต์ Garmin Explore ช่วยให้คุณสร้างคอร์ส waypoints และคอลเล็กชัน วางแผนการเดินทาง และใช้การจัดเก็บคลาวด์ ซึ่งมอบการวางแผนขั้นสูงทั้งแบบออนไลน์และออฟไลน์ ช่วยให้คุณแชร์และซิงค์ข้อมูลกับอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ คุณสามารถใช้แอปเพื่อดาวน์โหลดแผนที่สำหรับการเข้าถึงแบบออฟไลน์ และจากนั้นนำทางไปทุกที่โดยไม่ต้องใช้บริการสัญญาณโทรศัพท์

คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Explore ได้จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณ (garmin.com/exploreapp) หรือคุณสามารถไปที่ explore.garmin.com

แอป Garmin Golf

แอป Garmin Golf ช่วยให้คุณอัปโหลดบัตรลงคะแนนจากอุปกรณ์ Descent ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อดูสถิติและวิเคราะห์ข้อต่ออย่างละเอียดได้ นักกอล์ฟสามารถแข่งขันกันเองที่สนามต่างกันได้โดยการใช้แอป Garmin Golf มีมากกว่า 43,000 สนามที่มีกระดานคะแนนผู้นำซึ่งทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ คุณยังสามารถจัดอีเวนต์การแข่งขันและเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมได้อีกด้วย

แอป Garmin Golf ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตรบนโทรศัพท์ของคุณได้ (garmin.com/golfapp)

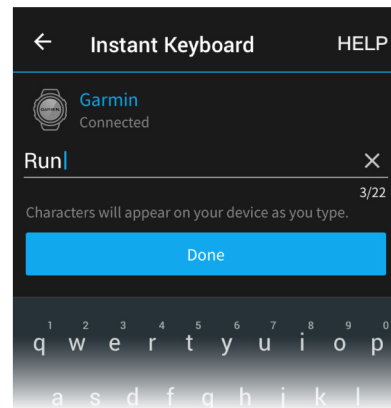
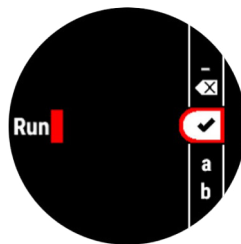
การป้อนข้อความด้วยแป้นพิมพ์แบบทันที

แป้นพิมพ์แบบทันที (Instant Keyboard) ช่วยให้คุณป้อนข้อความไปยังอุปกรณ์ได้อย่างรวดเร็วโดยการใช้แอป Garmin Connect Mobile

แป้นพิมพ์จะปรากฏใน Garmin Connect Mobile เมื่อไรก็ตามที่ฟิลดข้อความถูกแสดงบนอุปกรณ์ของคุณ ในระหว่างที่คุณพิมพ์บนแป้นพิมพ์ ตัวอักษรจะถูกป้อนไปยังฟิลดข้อความบนอุปกรณ์ของคุณพร้อมกัน

แป้นพิมพ์แบบทันทีถูกเปิดใช้งานเป็นค่าเริ่มต้น เพื่อปิดใช้งานแป้นพิมพ์แบบทันที ไปที่ [การตั้งค่า > แป้นพิมพ์แบบทันที](#) ใน Garmin Connect Mobile

หมายเหตุ: Garmin Connect Mobile ต้องเปิดอยู่และจับคู่กับอุปกรณ์ของคุณเมื่อฟิลดข้อความปรากฏ



โปรไฟล์ผู้ใช้งาน

คุณสามารถอัปเดตโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณบนนาฬิกาหรือบนแอป Garmin Connect

การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ ปีเกิด ส่วนสูง น้ำหนัก ข้อมือ โชนอัตราการเต้นหัวใจ โชนกำลัง การตั้งค่า Critical Swim Speed (CSS) ของคุณได้ นาฬิกาใช้ข้อมูลนี้เพื่อคำนวณข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก โปรไฟล์ผู้ใช้งาน
- 3 เลือกตัวเลือก

การตั้งค่าเพศ

เมื่อคุณตั้งค่านาฬิกาครั้งแรก คุณต้องเลือกเพศ อัลกอริทึมการฝึกและฟิตเนสส่วนใหญ่เป็นแบบไบนารี เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำที่สุด Garmin แนะนำให้ทำการเลือกเพศกำเนิดของคุณ หลังจากการตั้งค่าเริ่มต้นแล้ว คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าโปรไฟล์ในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

โปรไฟล์ & ความเป็นส่วนตัว: ช่วยให้ปรับแต่งข้อมูลบนโปรไฟล์สาธารณะของคุณได้

การตั้งค่าผู้ใช้งาน: ตั้งค่าเพศของคุณ หากคุณเลือก ไม่ระบุ อัลกอริทึมที่ต้องการอินพุตที่ต้องเลือกเพศจะใช้เพศที่คุณได้ระบุไว้เมื่อคุณทำการตั้งค่านาฬิกาครั้งแรก

การดูอายุสุขภาพของคุณ

อายุสุขภาพของคุณจะช่วยให้คุณทราบว่าความฟิตของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับเพศเดียวกัน นาฬิกาของคุณใช้ข้อมูล เช่น อายุ ดัชนีมวลกาย (BMI) ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก และประวัติกิจกรรมที่เข้มข้น เพื่อระบุอายุสุขภาพ หากคุณมีมาตราส่วน Garmin Index นาฬิกาของคุณจะใช้ตัววัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายแทน BMI เพื่อกำหนดอายุสุขภาพของคุณ การเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายและวิถีชีวิตอาจส่งผลต่ออายุสุขภาพของคุณ

หมายเหตุ: สำหรับอายุสุขภาพที่แม่นยำที่สุด ให้ตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ให้เสร็จสิ้น (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 69*)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์สุขภาพ > อายุสุขภาพ**

เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและพัฒนาระดับฟิตเนสของพวกเขา โซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งเซตของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของหัวใจและหลอดเลือดได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 71*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นของหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับวัตถุประสงค์ด้านฟิตเนสของคุณ

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณ ให้ใช้เครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งมีการให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบด้วยอายุของคุณ

การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

นาฬิกาใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ คุณสามารถตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากสำหรับโปรไฟล์กีฬา เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ สำหรับข้อมูลแคลอรีที่แม่นยำที่สุดระหว่างทำกิจกรรมของคุณ ให้ตั้งอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจและโซนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณด้วยตนเองได้อีกด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนนาฬิกาได้ด้วยตนเองหรือการใช้อินพุต Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง > อัตราเต้นหัวใจ**
- 3 เลือก **HR สูงสุด** และโซนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึกอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมได้ (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 71*)

- 4 เลือก **LTHR** และโซน lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ
- คุณสามารถดำเนินการทดสอบตามคำแนะนำเพื่อประเมิน lactate threshold ของคุณได้ (*Lactate Threshold, หน้า 46*), คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึก lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม (*การตรวจจับการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 71*)

- 5 เลือก **HR ช่วงพัก > ตั้งค่าปรับแต่ง** และโซนอัตราการเต้นหัวใจขณะพักของคุณ
- คุณสามารถใช้อัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยที่ถูกวัดโดยนาฬิกาของคุณ หรือคุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจขณะพักแบบกำหนดเองได้

- 6 เลือก **โซน > ขึ้นกับ**
- 7 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **% สูงสุด HR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ
 - เลือก **%HRR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองของคุณ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)
 - เลือก **%LTHR** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ lactate threshold ของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

- 8 เลือก **โซน** และโซนค่าสำหรับแต่ละโซน
- 9 เลือก **เพิ่ม HR ด้านกีฬา** และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กีฬาเพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจแยกต่างหากได้ (ให้เลือกได้)
- 10 ทำซ้ำขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโซนอัตราการเต้นหัวใจกีฬาต่าง ๆ (ตัวเลือก)

การปล่อยให้นาฬิกาตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

การตั้งค่าเริ่มต้นช่วยให้นาฬิกาตรวจจับอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณและตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

- ตรวจสอบว่าการตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณถูกต้อง (*การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, หน้า 69*)

- ริงบอย ๆ โดยใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือหรือแบบคาดหน้าอก
- ลองทำตามบางแผนการฝึกซ้อมอัตราการเต้นหัวใจ มีให้

- บริการจากบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- ดูแนวโน้มอัตราการเต้นหัวใจและเวลาในโซนของคุณโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

โซน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย ช่วงก้าวง่าย ๆ หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น ลดความเครียด
2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ หายใจลึกเล็กน้อย ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตขั้นพื้นฐาน ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก ด้วยการฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและอึดอัดเล็กน้อย หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัดความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90- 100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ พลังกำลังเพิ่มขึ้น

การตั้งค่าโซนกำลังของคุณ

ค่าของพลังงานโซนต่าง ๆ เป็นค่าเริ่มต้นที่ขึ้นกับเพศ น้ำหนัก และความสามารถเฉลี่ย และอาจไม่ตรงกับความสามารถส่วนบุคคลของคุณ หากคุณทราบค่า functional threshold power (FTP) และ threshold power ของคุณ คุณสามารถป้อนค่าพลังงานนี้และให้ซอฟต์แวร์คำนวณโซนกำลัง ของคุณโดยอัตโนมัติได้ คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณบนนาฬิกาได้ ด้วยตนเองหรือโดยการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง > กำลัง**
- 3 เลือกกิจกรรม
- 4 เลือก กำหนดจาก
- 5 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **วัตต์** เพื่อดูและแก้ไขโซนในรูปแบบวัตต์
 - เลือก **% FTP** หรือ **%TP** เพื่อดูและแก้ไขโซนเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power ของคุณ
- 6 เลือก **FTP** หรือ **Threshold Power** และป้อนค่า FTP ของคุณ
คุณสามารถใช้คุณสมบัติ ตรวจสอบอัตโนมัติ เพื่อบันทึก threshold power โดยอัตโนมัติระหว่างหนึ่งกิจกรรมได้ (*การตรวจสอบการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ, หน้า 71*)
- 7 เลือกโซน และป้อนค่าสำหรับแต่ละโซน
- 8 หากจำเป็น เลือก **ต่ำสุด** และป้อนค่ากำลังที่ต่ำสุด

การตรวจสอบการวัดสมรรถนะโดยอัตโนมัติ

คุณสมบัติตรวจสอบอัตโนมัติถูกเปิดโดยอัตโนมัติ นาฬิกาสามารถตรวจสอบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และ lactate threshold ของคุณโดยอัตโนมัติระหว่างทำกิจกรรม เมื่อจับคู่กับมิเตอร์ power ที่ใช้งานร่วมกันได้แล้ว นาฬิกาสามารถตรวจ functional threshold power (FTP) ของคุณระหว่างกิจกรรมได้โดยอัตโนมัติ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราการเต้นของหัวใจและกำลัง > ตรวจสอบอัตโนมัติ**
- 3 เลือกตัวเลือก

คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

⚠ คำเตือน

คุณสมบัติด้านความปลอดภัยและการติดตามเป็นคุณสมบัติเสริม ไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตาม นาฬิกา Descent ต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth โทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณจะต้องติดตั้งด้วยแผนข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายที่มีบริการส่งข้อมูล คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตาม ไปที่ Garmin.co.th/legal/idtermsofuse

ความช่วยเหลือ: ช่วยให้คนส่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณ ลิงค์ LiveTrack และตำแหน่ง GPS (หากมี) ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้

การตรวจจับเหตุการณ์: เมื่อนาฬิกา Descent ตรวจจับเหตุการณ์ใดระหว่างบางกิจกรรมกลางแจ้ง นาฬิกาส่งหนึ่งข้อความอัตโนมัติ ลิงค์ LiveTrack และตำแหน่ง GPS (หากมี) ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในรูปแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดียเพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าเว็บ

การแบ่งปันอีเว้นท์สด: ช่วยให้คนส่งข้อความถึงเพื่อน ๆ และครอบครัวระหว่างหนึ่งอีเว้นท์ โดยมีการอัปเดตแบบเรียลไทม์

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากนาฬิกาของคุณได้เชื่อมต่อกับโทรศัพท์ Android เท่านั้น

GroupTrack: ช่วยให้คนคอยติดตามเพื่อน ๆ ของคุณโดยการใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอและในรูปแบบเรียลไทม์

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อฉุกเฉินใช้สำหรับคุณสมบัตินความปลอดภัยและการติดตาม

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > คุณสมบัตินความปลอดภัย > รายชื่อฉุกเฉิน > เพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณจะได้รับการแจ้งเตือนเมื่อคุณเพิ่มพวกเขาเป็นผู้ติดต่อฉุกเฉิน และสามารถยอมรับหรือปฏิเสธการร้องขอของคุณได้ หากผู้ติดต่อปฏิเสธ คุณต้องเลือกผู้ติดต่อฉุกเฉินอีกคนหนึ่ง

การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ

คุณสามารถเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อในแอปฯ Garmin Connect ได้ถึง 50 ชื่อ สามารถใช้อีเมลผู้ติดต่อร่วมกับคุณสมบัติน LiveTrack ได้ และสามารถใส่รายชื่อผู้ติดต่อเหล่านี้เป็นผู้ติดต่อฉุกเฉินได้สามชื่อ (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 72*)

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก รายชื่อ
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ คุณต้องซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อใช้การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ Descent ของคุณ (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 68*)

การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

⚠ คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์เป็นคุณสมบัติเสริมที่มีเฉพาะในกิจกรรมกลางแจ้งบางอย่างเท่านั้น การตรวจจับเหตุการณ์ไม่ควรถูกพึ่งพาเป็นวิธีหลักเพื่อการรับความช่วยเหลือยามฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

ข้อสังเกต

ก่อนที่คุณสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนนาฬิกาของคุณได้ คุณต้องตั้งค่ารายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 72*) โทรศัพท์ที่ถูกรับคู้ไว้ของคุณต้องมีแพ็คเกจข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการ รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับอีเมลหรือข้อความได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง MENU
- 2 เลือก ปลอดภัยและติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์
- 3 เลือกกิจกรรม GPS

หมายเหตุ: การตรวจจับเหตุการณ์มิให้ใช้สำหรับบางกิจกรรมกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อเหตุการณ์ถูกตรวจจับโดยนาฬิกา Descent ของคุณและเชื่อมต่อกับโทรศัพท์อยู่ แอป Garmin Connect จะสามารถส่งข้อความอัตโนมัติและอีเมลพร้อมกับชื่อและตำแหน่ง GPS ของคุณ (หากใช้งานได้) ไปยังผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ ข้อความปรากฏบนอุปกรณ์ของคุณและโทรศัพท์ที่ถูกรับคู้ไว้ โดยบ่งบอกว่าผู้ติดต่อของคุณจะได้รับข้อมูลหลังจากผ่านไป 15 วินาที หากไม่ต้องการความช่วยเหลือ คุณสามารถยกเลิกข้อความฉุกเฉินแบบอัตโนมัติได้

การขอความช่วยเหลือ

⚠ คำเตือน

ความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

ข้อสังเกต

ก่อนที่คุณจะสามารถขอความช่วยเหลือได้ คุณต้องตั้งค่าผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 72*) โทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณต้องถูกติดตั้งด้วยแผนข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมเครือข่ายที่ข้อมูลสามารถใช้งานได้ ผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณจะต้องสามารถรับอีเมลหรือข้อความตัวอักษรได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความมาตรฐาน)

- 1 กดค้าง LIGHT
- 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง ให้ปล่อยปุ่มเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัตินความปลอดภัย หน้าจอจะดับลงหลังจากปรากฏ
ข้อแนะนำ: คุณสามารถเลือก ยกเลิก ก่อนที่การดับลง หลังจากเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

การเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack

ข้อสังเกต

โทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณจะต้องติดตั้งด้วยแผนข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายที่มีบริการส่งข้อมูล

ก่อนที่คุณสามารถเริ่มเซสชัน GroupTrack ได้ คุณต้องจับคู่นาฬิกา กับโทรศัพท์ที่รองรับก่อน (*การจับคู่โทรศัพท์, หน้า 66*)

คำแนะนำเหล่านี้สำหรับการเริ่มต้นเซสชัน GroupTrack ด้วยนาฬิกา Descent หากเพื่อน ๆ ของคุณมีอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้อื่น ๆ อยู่ คุณสามารถเห็นพวกเขาบนแผนที่ได้ อุปกรณ์อื่นเหล่านั้นอาจไม่สามารถแสดงผู้ขึ้น GroupTrack บนแผนที่ได้

- 1 บนอุปกรณ์ Descent กดค้าง MENU และเลือก ความปลอดภัยและการติดตาม > GroupTrack > แสดงบนแผนที่ เพื่อเปิดใช้งานการดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่
- 2 ในแอป Garmin Connect Mobile เลือก ... > ความปลอดภัยและการติดตาม > LiveTrack > : > การตั้งค่า > GroupTrack
- 3 เลือก การเชื่อมต่อทั้งหมด หรือ เชิญเท่านั้น และเลือกการเชื่อมต่อของคุณ
- 4 เลือก เริ่ม LiveTrack
- 5 บนนาฬิกา เริ่มทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- 6 เลื่อนไปยังแผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ
ข้อแนะนำ: จากแผนที่ คุณสามารถกดค้าง MENU และเลือก Nearby Connections เพื่อดูข้อมูลระยะทางทิศทาง และ pace หรือความเร็วสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ในเซสชัน GroupTrack

ข้อแนะนำสำหรับเซสชัน GroupTrack

คุณสมบัติน GroupTrack ช่วยให้คนอื่นคอยติดตามเพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มของคุณโดยใช้ LiveTrack โดยตรงบนหน้าจอ สมาชิกทั้งหมดของกลุ่มต้องเป็นเพื่อนของคุณในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

- เริ่มกิจกรรมของคุณภายนอกโดยใช้ GPS
- จับคู่อุปกรณ์ Descent ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth
- ในแอป Garmin Connect เลือก ... > **การเชื่อมต่อ** เพื่ออัปเดตรายชื่อของเพื่อน ๆ สำหรับเซสชัน GroupTrack ของคุณ
- ให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ของคุณทั้งหมดจับคู่กับโทรศัพท์ของพวกเขา และเริ่มเซสชัน LiveTrack ในแอป Garmin Connect
- ดูให้แน่ใจว่าเพื่อน ๆ ทั้งหมดของคุณอยู่ในระยะ (40 กม.หรือ 25 ไมล์)
- ระหว่างเซสชัน GroupTrack เลื่อนไปที่แผนที่เพื่อดูเพื่อน ๆ ของคุณ (*การตั้งค่าแผนที่กิจกรรม, หน้า 33*)

การตั้งค่า GroupTrack

กดค้าง **MENU** และเลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม** > **GroupTrack**

แสดงบนแผนที่: ช่วยให้คุณดูเพื่อน ๆ บนหน้าจอแผนที่ระหว่างเซสชัน GroupTrack ได้

ประเภทกิจกรรม: ช่วยให้คุณเลือกทำให้ประเภทกิจกรรมใดปรากฏบนหน้าจอแผนที่ระหว่างเซสชัน GroupTrack

การตั้งค่าสุขภาพและสภาวะ

กดค้าง **MENU** และเลือก **สุขภาพและสภาวะ**

อัตราการเต้นของหัวใจ: อนุญาตให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากข้อมือ (*การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 55*)

โหมด Pulse Ox: อนุญาตให้คุณเลือกโหมดวัดออกซิเจนในเลือด (*การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 57*)

เตือนเคลื่อนไหว: เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานคุณสมบัตินเตือนเคลื่อนไหว (*การใช้การแจ้งเตือนให้ขยับ, หน้า 73*)

เตือนเป้าหมาย: ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน และเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำวันของคุณ

Move IQ: ช่วยให้คุณเปิดและปิดกิจกรรมใน Move IQ ได้เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่คุณเคย คุณสมบัตินี้ Move IQ จะตรวจจับกิจกรรมโดยอัตโนมัติและแสดงผลในโหมดไลน์ของคุณ กิจกรรม Move IQ แสดงประเภทและระยะเวลาของกิจกรรม แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟีดข่าวของคุณ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมและความแม่นยำ คุณสามารถบันทึกเวลากิจกรรมบนอุปกรณ์ของคุณ

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน อุปกรณ์จะแสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ

หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัตินี้เป้าหมายอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเป้าหมายจำนวนก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

การใช้การแจ้งเตือนให้ขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากอยู่นิ่งนานหนึ่งชั่วโมง ให้เคลื่อนไหว! และแถบเคลื่อนไหวปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งเสียงเตือนหรือสั่นหากได้เปิดโทนเสียงไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 77*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ องค์กรต่าง ๆ เช่น องค์กรการอนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดินเร็ว หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การวิ่ง

นาฬิกาตรวจวัดความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาของคุณที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความเข้มข้นระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนัก) นาฬิกาบอกจำนวนนาฬิกาที่กิจกรรมปานกลางเข้ากับจำนวนนาฬิกาที่กิจกรรมหนัก การนับนาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมเข้าด้วยกัน

การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

นาฬิกา Descent ของคุณคำนวณนาฬิกาเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่นาฬิกาคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาฬิกา

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- สวมใส่ นาฬิกาของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักที่แม่นยำที่สุด

การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ นาฬิกาจะตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งเวลานอนปกติของคุณได้ในการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณหรือในการตั้งค่านาฬิกา (*การปรับแต่งโหมดการนอน, หน้า 79*) สถิติการนอนหลับรวมถึงจำนวนชั่วโมงที่นอนทั้งหมดระดับการนอน การเคลื่อนไหวขณะหลับ และคะแนนการนอนหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

หมายเหตุ: คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ เพื่อยกเว้นการปลุกได้ (*การควบคุม, หน้า 51*)

การใช้การติดตามการนอนหลับอัตโนมัติ

- 1 สวมนาฬิกาของคุณขณะกำลังนอนหลับ
- 2 อัปเดตข้อมูลการติดตามการนอนของคุณไปยังเว็บไซต์ Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 68*)

คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

คุณสามารถดูข้อมูลการนอนหลับจากคันทอนบนนาฬิกา Descent ของคุณ (*ภาพรวม, หน้า 40*)

การนำทาง

การดูและการแก้ไขตำแหน่งที่บันทึกไว้ของคุณ

ข้อแนะนำ: คุณสามารถบันทึกตำแหน่งจากเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 51*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **นำทาง > ตำแหน่งบันทึก**
- 3 เลือกตำแหน่งที่บันทึกไว้
- 4 เลือกตัวเลือกเพื่อดูหรือแก้ไขรายละเอียดตำแหน่ง

การบันทึกตำแหน่ง Dual Grid

คุณสามารถบันทึกตำแหน่งปัจจุบันของคุณโดยใช้ฟังก์ชัน dual grid เพื่อนำทางกลับมาตำแหน่งเดิมในภายหลัง

- 1 ปรับแต่งปุมหรือผสมปุมสำหรับคุณสมบัต **Dual Grid** (*การปรับแต่งปุมสัดต่าง ๆ, หน้า 79*)
- 2 กดปุมหรือการผสมปุมค้างที่คุณปรับแต่งไว้เพื่อบันทึกตำแหน่ง dual grid
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** เพื่อบันทึกตำแหน่ง
- 5 หากจำเป็น กด **DOWN** เพื่อแก้ไขข้อมูลรายละเอียดตำแหน่งที่ตั้ง

การตั้งค่าจุดอ้างอิง

คุณสามารถตั้งจุดอ้างอิงเพื่อระบบทิศทางหันหน้าและระยะทางไปยังตำแหน่งหรือทิศทางที่แน่นอน

- 1 เลือกตัวเลือก:
 - กดค้าง **LIGHT**
ข้อแนะนำ: คุณสามารถตั้งจุดอ้างอิงในขณะที่คุณกำลังบันทึกกิจกรรมได้
 - จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **จุดอ้างอิง**
- 3 รอระหว่างนาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** และเลือก **เพิ่มจุด**
- 5 เลือกสถานที่หรือตำแหน่งที่ตั้งเพื่อใช้เป็นจุดอ้างอิงสำหรับการนำทาง
ลูกศรชี้ทิศทางและระยะทางไปยังปลายทางจะปรากฏ
- 6 ชี้อวนบนของนาฬิกาไปยังทิศทางการสำรวจ
เมื่อคุณเบี่ยงออกจากทิศทางการเดินทาง ชี้อวนจะแสดงทิศทางและองศาความเบี่ยงเบน
- 7 หากจำเป็น กด **START** และเลือก **เปลี่ยนจุด** เพื่อกำหนดจุดอ้างอิงอื่น

การนำทางไปยังจุดหมายปลายทาง

คุณสามารถใช้อุปกรณ์ของคุณเพื่อนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางหรือไปตามคอร์สได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง**
- 5 เลือกหมวดหมู่
- 6 ดูป้อนองศาการแจ้งเตือนบนหน้าจอ เพื่อเลือกจุดหมายปลายทาง

7 เลือก **นำทาง**

ข้อมูลการนำทางปรากฏ

8 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดสนใจ

หากข้อมูลแผนที่ที่ติดตั้งบนนาฬิกาของคุณมีจุดสนใจรวมอยู่ด้วย คุณสามารถนำทางไปยังจุดเหล่านั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > จุดสนใจ** และเลือกหมวดหมู่รายการของจุดสนใจต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตำแหน่งปัจจุบันของคุณปรากฏขึ้นมา
- 5 หากจำเป็น เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อค้นหาใกล้กับหนึ่งตำแหน่งที่ต่างกัน เลือก **ค้นหาใกล้** และเลือกตำแหน่ง
 - เพื่อค้นหาจุดสนใจตามชื่อ เลือก **ค้นหาแบบตัวสะกด** และป้อนชื่อ
 - เพื่อค้นหาจุดสนใจที่อยู่ใกล้เคียง เลือก **รอบตัวฉัน** (*การนำทางด้วยคุณสมบัตีรอบตัวฉัน, หน้า 63*)
- 6 เลือกจุดสนใจจากผลการค้นหา
- 7 เลือก **นำทาง**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 8 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของ กิจกรรมที่ถูกบันทึกไว้ ในแบบเส้นตรงหรือไปตามเส้นทางที่คุณเดินทางคุณสมบัตินี้มีเฉพาะสำหรับกิจกรรมที่ใช้ GPS

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > กิจกรรม**
- 5 เลือกกิจกรรม
- 6 เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว เลือก **TracBack**
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยการใช้การนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว

การนำทิศทางแบบเลี้ยวต่อเลี้ยวช่วยคุณนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดของคุณ หากคุณมีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เส้นทางจะปรากฏบนแผนที่จากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมที่บันทึกไว้ล่าสุดหากคุณไม่ได้ใช้การนำทางเป็นเส้นตรง

หมายเหตุ: คุณสามารถเริ่มเครื่องจับเวลาเพื่อป้องกันไม่ให้อุปกรณ์หมดเวลาไปยังโหมดนาฬิกา

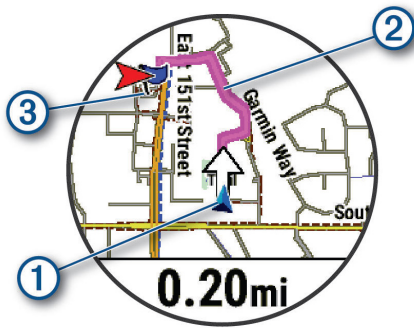
- 7 เลือก **DOWN** เพื่อดูเข็มทิศ (ตัวเลือก)

ลูกศรชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

การนำทางไปยังจุดเริ่มต้นของคุณระหว่างกิจกรรม

คุณสามารถนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมปัจจุบันของคุณแบบเป็นเส้นตรงหรือตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้วได้ คุณสมบัตินี้มีให้ใช้งานเฉพาะกิจกรรมที่ใช้ GPS เท่านั้น

- 1 ระหว่างทำกิจกรรม กด **STOP**
- 2 เลือก **กลับไปจุดเริ่ม** และเลือกตัวเลือก:
 - เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณตามเส้นทางที่คุณได้เดินทางผ่านมาแล้ว เลือก **TracBack**
 - หากคุณไม่มีแผนที่ที่รองรับหรือกำลังใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณเป็นเส้นตรง
 - หากคุณไม่ได้ใช้การกำหนดเส้นทางเป็นเส้นตรง เลือก **เส้นทาง** เพื่อนำทางกลับไปยังจุดเริ่มต้นของกิจกรรมของคุณโดยการนำทางแบบเลี้ยว-ต่อ-เลี้ยว



ตำแหน่งปัจจุบันของคุณ ① track เพื่อติดตาม ② และจุดหมายปลายทางของคุณ ③ ปรากฏบนแผนที่

การดูทิศทางเส้นทาง

คุณสามารถดูรายการทิศทางแบบ turn-by-turn สำหรับเส้นทางของคุณได้

- 1 ขณะหาเส้นทาง กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
ปรากฏรายการทิศทางแบบ turn-by-turn
- 3 กด **DOWN** เพื่อดูทิศทางเพิ่มเติม

การนำทางด้วย Sight 'N Go

คุณสามารถชี้อุปกรณ์ของคุณไปที่วัตถุในระยะไกล เช่น หอประภา แล้วทำการล็อกทิศทางและนำทางไปยังวัตถุนั้นได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > Sight 'N Go**
- 5 ชี้ด้านบนของนาฬิกาไปที่วัตถุ และเลือก **START** ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 6 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การทำเครื่องหมายและการเริ่มต้นการนำทางไปยังตำแหน่ง Man Overboard

คุณสามารถบันทึกตำแหน่ง man overboard (MOB) และเริ่มต้นการนำทางโดยอัตโนมัติกลับไปยังตำแหน่งนั้นได้

ข้อแนะนำ: คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของปุ่มต่าง ๆ เพื่อเข้าใช้ฟังก์ชัน MOB ได้ (*การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ, หน้า*

79)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > MOB** ล่าสุด
ข้อมูลการนำทางปรากฏ

การหยุดการนำทาง

- 1 ระหว่างทำกิจกรรม กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **หยุดการนำทาง**

คอร์ส

⚠ คำเตือน

คุณสมบัตินี้ช่วยให้ผู้ใช้สามารถดาวน์โหลดคอร์สที่สร้างโดยผู้ใช้คนอื่น Garmin ไม่รับรองเกี่ยวกับความปลอดภัย ความแม่นยำ ความน่าเชื่อถือ ความสมบูรณ์ หรือเวลาที่ใช้ในเส้นทางที่สร้างโดยบุคคลภายนอก การใช้หรือการพึ่งพาเส้นทางใด ๆ ที่สร้างโดยบุคคลภายนอกถือเป็นความเสี่ยงของตนเอง

คุณสามารถส่งคอร์สจากบัญชี Garmin Connect ของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณ หลังจากที่ถูกบันทึกไว้ในอุปกรณ์ของคุณแล้ว คุณสามารถนำทางคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณได้

คุณสามารถติดตามคอร์สที่ถูกบันทึกไว้เพียงเพราะว่าเป็นเส้นทางที่ดี ตัวอย่างเช่น คุณสามารถบันทึกและบันทึกยานตามเส้นทางที่เหมาะสมเพื่อไปทำงานได้

คุณสามารถติดตามคอร์สที่ได้บันทึกไว้ได้ โดยพยายามทำให้ได้เท่ากับหรือเกินกว่าเป้าหมายสมรรถนะที่ตั้งไว้ก่อนหน้านี้ ตัวอย่างเช่น หากจบคอร์สเต็มได้ภายใน 30 นาที คุณสามารถแข่งกับ Virtual Partner โดยการพยายามจบคอร์สในเวลาต่ำกว่า 30 นาที

การสร้างและการติดตามคอร์สบนอุปกรณ์ของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > คอร์ส > สร้างใหม่**
- 5 ป้อนชื่อสำหรับคอร์ส และเลือก
- 6 เลือก **เพิ่มตำแหน่ง**
- 7 เลือกตัวเลือก
- 8 หากจำเป็น ทำซ้ำขั้นตอนที่ 6 และ 7
- 9 เลือก **เสร็จ > นำทาง**
ข้อมูลการนำทางปรากฏ
- 10 กด **START** เพื่อเริ่มต้นการนำทาง

การสร้างคอร์สแบบไปกลับ

อุปกรณ์สามารถสร้างคอร์สแบบไปกลับ โดยอิงกับระยะทางที่ระบุและทิศทางของการนำทางได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **ริง** หรือ **จักรยาน**
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > คอร์สแบบไปกลับ**
- 5 ป้อนระยะทางรวมของคอร์ส
- 6 เลือกหนึ่งทิศที่มุ่งไป

อุปกรณ์สร้างได้ถึงสามคอร์ส คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อดูคอร์สต่าง ๆ ได้

7 กด **START** เพื่อเลือกเส้นทาง

8 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อเริ่มต้นการนำทาง เลือก **นำทาง**
- เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่ เลือก **แผนที่**
- เพื่อดูรายการของหัวเลี้ยวในคอร์ส เลือก **เลี้ยวต่อเลี้ยว**
- เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
- เพื่อบันทึกคอร์ส เลือก **บันทึก**
- เพื่อดูรายการของการขึ้นในคอร์ส เลือก **ดูรายการปีน**

การสร้างคอร์สที่กำหนดเองบน Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถสร้างคอร์สบนแอป Garmin Connect ได้ คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect ก่อน (*Garmin Connect, หน้า 68*)

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก **การฝึก และ การวางแผน > คอร์ส > สร้างคอร์ส**
- 3 เลือกประเภทของการวัด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 เลือก **เสร็จ**

หมายเหตุ: คุณสามารถส่งเส้นทางนี้ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การส่งคอร์สที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ, หน้า 76*)

การส่งคอร์สที่กำหนดเองไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถส่งคอร์สที่กำหนดเองที่คุณสร้างขึ้นโดยการใช้แอป Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณ (*การสร้างคอร์สที่กำหนดเองบน Garmin Connect, หน้า 76*)

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก ...
- 2 เลือก **การฝึก และ การวางแผน > เส้นทาง**
- 3 เลือกคอร์ส
- 4 เลือก **↶**
- 5 เลือกอุปกรณ์ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ
- 6 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

การดูหรือแก้ไขรายละเอียดคอร์ส

คุณสามารถดูหรือแก้ไขรายละเอียดเส้นทางก่อนที่จะนำทางไปยังคอร์ส

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 กดค้าง **MENU**
- 4 เลือก **การนำทาง > คอร์ส**
- 5 เลือกคอร์ส
- 6 เลือกตัวเลือก:
 - ในการเริ่มการนำทาง ให้เลือก **ทำคอร์ส**
 - เพื่อสร้างสายรัดวัดชีพจรที่กำหนดเอง เลือก **PacePro**
 - เพื่อสร้างหรือดูการวิเคราะห์ของความพยายามของคุณในคอร์ส เลือก **Power Guide**
 - เพื่อดูคอร์สบนแผนที่และเลื่อนหรือซูมแผนที่ เลือก **แผนที่**
 - เพื่อเริ่มต้นเส้นทางแบบย้อนกลับ ให้เลือก **นำทางย้อนกลับ**

กลับ

- เพื่อดูพล็อตระดับความสูงของกิจกรรม เลือก **โปรไฟล์ระดับความสูง**
- ในการเปลี่ยนชื่อคอร์ส ให้เลือก **ชื่อ**
- ในการแก้ไขเส้นทางของคอร์ส ให้เลือก **แก้ไข**
- เพื่อดูรายการของการขึ้นในคอร์ส เลือก **ดูรายการปีน**
- หากต้องการลบคอร์ส ให้เลือก **ลบ**

การแสดงจุด Waypoint

คุณสามารถสร้างตำแหน่งใหม่โดยการแสดงระยะทางและทิศทางจากตำแหน่งที่ถูกกำหนดแล้วไปยังตำแหน่งใหม่

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มแอปแสดง Wpt. ไปยังรายการแอปและกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือก **แสดง Wpt.**
- 3 กด **UP** หรือ **DOWN** เพื่อตั้งค่าทิศทางที่มุ่งหน้า
- 4 กด **START**
- 5 กด **DOWN** เพื่อเลือกหน่วยการวัด
- 6 กด **UP** เพื่อป้อนระยะทาง
- 7 กด **START** เพื่อบันทึก

waypoint ที่ถูกแสดงไว้ถูกบันทึกพร้อมชื่อเริ่มต้น

การตั้งค่าการนำทาง

คุณสามารถปรับแต่งคุณสมบัติและรูปลักษณะของแผนที่เมื่อกำลังนำทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้

การปรับแต่งหน้าจอข้อมูลการนำทาง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การนำทาง > หน้าจอข้อมูล**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **แผนที่ > สถานะ** เพื่อเปิดหรือปิดแผนที่
 - เลือก **แผนที่ > ช่องข้อมูล** เพื่อเปิดหรือปิดช่องข้อมูลที่แสดงข้อมูลเส้นทางบนแผนที่
 - เลือก **Up Ahead** เพื่อเปิดหรือปิดข้อมูลเกี่ยวกับจุดเส้นทางที่กำลังจะมาถึง
 - เลือก **นำทาง** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอเส้นทางที่แสดงทิศทางเข็มทิศหรือคอร์สเพื่อติดตามระหว่างกำลังนำทาง
 - เลือก **พล็อตค่าระดับความสูง** เพื่อเปิดหรือปิดการพล็อตค่าระดับความสูง
 - เลือกหน้าจอเพื่อเพิ่ม **ลบ** หรือปรับแต่ง

การตั้งค่า Heading Bug

คุณสามารถตั้งตัวชี้ทิศทางที่มุ่งหน้าเพื่อแสดงบนหน้าข้อมูลของคุณขณะกำลังนำทางได้ ตัวชี้หน้าชี้ไปยังทิศทางที่มุ่งหน้าไปเป้าหมายของคุณ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การนำทาง > กราฟความสูง**

การตั้งค่าการเตือนการนำทาง

คุณสามารถตั้งการเตือนต่าง ๆ เพื่อช่วยให้คุณนำทางไปยังจุดหมายปลายทางของคุณได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การนำทาง > การเตือน**
- 3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อตั้งการแจ้งเตือนสำหรับระยะทางที่เจาะจงจากจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ เลือก **ระยะทางสุดท้าย**
- เพื่อตั้งการแจ้งเตือนสำหรับเวลาที่เหลืออยู่ที่ถูกประเมินจนกว่าคุณถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ เลือก **ETE สุดท้าย**
- เพื่อตั้งการแจ้งเตือนเมื่อคุณเบนออกนอกเส้นทาง เลือก **ออกนอกคอร์ส**
- เพื่อเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนการนำทางแบบเสียงต่อเสียง เลือก **เสียงเตือนจุดเลี้ยว**

4 หากจำเป็น เลือก **สถานะ** เพื่อเปิดการแจ้งเตือน

5 หากจำเป็น ป้อนหนึ่งค่าระยะทางหรือเวลา และเลือก ✓

การตั้งค่าการจัดการพลังงาน

ข้อสังเกต

การประเมินที่แสดงเป็นค่าเฉลี่ยที่คำนวณจากการใช้แบตเตอรี่ของแต่ละฟังก์ชัน ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่จริงจะขึ้นอยู่กับการใช้งานจริง

กดค้าง **MENU** และเลือก **การจัดการพลังงาน**

ประหยัดแบตเตอรี่: ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นในโหมดนำพิก (การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 77)

โหมดตั้งค่าพลังงาน: ช่วยคุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบ การตั้งค่ากิจกรรม และการตั้งค่า GPS เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นระหว่างทำกิจกรรม (การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 77)

เปอร์เซ็นต์แบตเตอรี่: แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นเปอร์เซ็นต์

ประเมินแบตเตอรี่: แสดงอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่เป็นจำนวนวันหรือชั่วโมงโดยประมาณ

การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่

คุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่ช่วยให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบได้อย่างรวดเร็ว เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นในโหมดนำพิก

คุณสามารถเปิดใช้คุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่ได้จากเมนูการควบคุม (การควบคุม, หน้า 51)

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **การจัดการพลังงาน > Battery Saver.**
- 3 เลือก **สถานะ** เพื่อเปิดคุณสมบัติประหยัดแบตเตอรี่
- 4 เลือก **แก้ไข** และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **หน้าปัดนำพิก** เพื่อเปิดใช้หน้าปัดนำพิกแบบประหยัดพลังงานที่จะอัปเดตหนึ่งครั้งต่อนาที
 - เลือก **เพลง** เพื่อปิดใช้งานการฟังเพลงจากนาฬิกาของคุณ
 - เลือก **โทรศัพท์** เพื่อตัดการเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณ
 - เลือก **Wi-Fi** เพื่อยกเลิกการเชื่อมต่อเครือข่าย Wi-Fi
 - เลือก **อัตราชีพจรที่ข้อมือ** เพื่อปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือ
 - เลือก **ออกซิเจนในเลือดจากชีพจร** เพื่อปิดเซ็นเซอร์เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
 - เลือก **แสดงผลตลอดเวลา** เพื่อปิดหน้าจอเมื่อไม่ได้

ใช้งาน

- เลือก **ความสว่าง** เพื่อลดความสว่างของหน้าจอนาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่ได้มาจากการเปลี่ยนการตั้งค่าแต่ละอย่าง

5 เลือก **แจ้งเตือนแบตเตอรี่ต่ำ** เพื่อรับการแจ้งเตือนเวลาแบตเตอรี่มีพลังงานต่ำ

การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน

คุณสามารถเปลี่ยนโหมดการตั้งค่าพลังงานระหว่างทำกิจกรรมเพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นได้

1 ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม กดค้าง **MENU**

2 เลือก **โหมดตั้งค่าพลังงาน**

3 เลือกตัวเลือก

นาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่มีอยู่กับโหมดการตั้งค่าพลังงานที่เลือก

การปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงาน

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับโหมดตั้งค่าพลังงานหลายอย่างช่วยให้คุณปรับแต่งการตั้งค่าระบบ, การตั้งค่ากิจกรรม และการตั้งค่า GPS ได้รวดเร็ว เพื่อยืดอายุการใช้งานแบตเตอรี่ระหว่างทำกิจกรรม คุณยังสามารถปรับแต่งโหมดตั้งค่าพลังงานที่มีอยู่ให้เหมาะสมที่สุดและสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานแบบกำหนดเองใหม่ ๆ ได้อีกด้วย

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **การจัดการพลังงาน > โหมดตั้งค่าพลังงาน**

3 เลือกตัวเลือก:

- เลือกโหมดตั้งค่าพลังงานเพื่อปรับแต่งให้เหมาะสมที่สุด
- เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อสร้างโหมดตั้งค่าพลังงานแบบกำหนดเอง

4 หากจำเป็น เลือกหนึ่งชื่อหรือป้อนชื่อกิจกรรมเอง

5 เลือกตัวเลือกเพื่อปรับแต่งการตั้งค่าโหมดตั้งค่าพลังงานแบบเฉพาะเจาะจงให้เหมาะสมที่สุด

ตัวอย่างเช่น คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่า GPS หรือตัดการเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ที่จับคู่ของคุณได้

นาฬิกาแสดงอายุการใช้งานของแบตเตอรี่เป็นชั่วโมงที่ได้มาจากการเปลี่ยนการตั้งค่าแต่ละอย่าง

6 หากจำเป็น เลือก **เสร็จสิ้น** เพื่อบันทึกและใช้โหมดการตั้งค่าพลังงานแบบกำหนดเอง

การกู้คืนโหมดพลังงาน

คุณสามารถรีเซ็ตโหมดพลังงานที่โหลดไว้ล่วงหน้าเป็นการตั้งค่าเริ่มต้นจากโรงงาน

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก **การจัดการพลังงาน > โหมดตั้งค่าพลังงาน**

3 เลือกโหมดพลังงานที่โหลดไว้ล่วงหน้า

4 เลือก **Restore > ใช่**

การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **MENU** และเลือก **ระบบ**

ภาษา: ตั้งค่าภาษาที่แสดงบนนาฬิกา

เวลา: ปรับการตั้งค่าเวลา (การตั้งค่าเวลา, หน้า 78)

หน้าจอ: ปรับการตั้งค่าหน้าจอ (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 78*)

หน้าจอสัมผัส: เพื่อช่วยให้คุณเปิดหรือปิดใช้งานหน้าจอสัมผัสขณะการใช้งานทั่วไป ระหว่างกิจกรรม หรือนอนหลับ

ดาวเทียม: ตั้งค่าระบบดาวเทียมแบบค่าเริ่มต้นเพื่อใช้สำหรับกิจกรรม หากจำเป็นคุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าดาวเทียมสำหรับแต่ละกิจกรรมได้ (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 34*)

เสียงและการสั่น: ตั้งค่าเสียงนาฬิกา เช่น เสียงปัม การแจ้งเตือน และการสั่น

โหมดนอนหลับ: อนุญาตให้คุณตั้งค่าชั่วโมงการนอนของคุณและโหมดการนอน (*การปรับแต่งโหมดการนอน, หน้า 79*)

การมองเห็นในเวลากลางคืน (Night Vision): ช่วยให้คุณสามารถเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานหน้าจอสัมผัสและตั้งการแสดงผลหน้าจอสำหรับโหมดการมองเห็นในเวลากลางคืน

ห้ามรบกวน: อนุญาตให้คุณเปิดใช้งานโหมดห้ามรบกวน คุณสามารถแก้ไขหน้าจอ การแจ้งเตือน การเตือน และการขยับข้อมือได้ตามต้องการ

ปัมลัด: ช่วยให้คุณกำหนดทางลัดให้กับปัมได้ (*การปรับแต่งปัมลัดต่าง ๆ, หน้า 79*)

Auto Lock: อนุญาตให้คุณล็อกปัมและหน้าจอสัมผัสโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการกดปัมหรือการเลื่อนหน้าจอโดยไม่ได้ตั้งใจ ใช้ตัวเลือก During Activity เพื่อล็อกปัมและหน้าจอสัมผัสขณะทำกิจกรรมจับเวลา ใช้ตัวเลือก Not During Activity เพื่อล็อกปัมและหน้าจอสัมผัสเมื่อคุณไม่ได้ทำการบันทึกกิจกรรมจับเวลา

รูปแบบ: ตั้งรูปแบบทั่วไปที่ต้องการต่าง ๆ เช่น หน่วยการวัด เพชและความเร็วที่แสดงระหว่างทำกิจกรรม วันเริ่มต้นของสัปดาห์ และตัวเลือกรูปแบบตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และ datum ต่าง ๆ (*การเปลี่ยนหน่วยวัด, หน้า 79*)

Perf. Condition: เปิดใช้งานคุณสมบัติสถานะสมรรถนะขณะกิจกรรม (*ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ, หน้า 45*)

การบันทึกข้อมูล: กำหนดว่านาฬิกาบันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวอย่างการบันทึกแบบอัจฉริยะ (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวอย่างการบันทึกแบบทุกรินาทีเพื่อให้การบันทึกกิจกรรมมีรายละเอียดมากขึ้น แต่อาจไม่บันทึกกิจกรรมทั้งหมดได้ครบสำหรับระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น

โหมด USB: ตั้งค่านาฬิกาให้ใช้ MTP (media transfer protocol) หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

สำรองข้อมูลและกู้คืน: ช่วยให้คุณสามารถเปิดการสำรองข้อมูลอัตโนมัติให้ข้อมูลและการตั้งค่าต่าง ๆ ของนาฬิกา และจะสำรองข้อมูลไว้ทันที คุณสามารถกู้คืนข้อมูลจากการสำรองข้อมูลครั้งล่าสุดได้ผ่านแอป Garmin Connect

รีเซ็ต: ช่วยให้คุณรีเซ็ตข้อมูลผู้ใช้และการตั้งค่าต่าง ๆ (*การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด, หน้า 82*)

การอัปเดตซอฟต์แวร์: อนุญาตให้คุณติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ที่ดาวน์โหลด เปิดใช้งานการอัปเดตอัตโนมัติหรือตรวจหาการอัปเดตด้วยตนเอง (*การอัปเดตผลิตภัณฑ์, หน้า 81*) คุณสามารถเลือก What's New เพื่อดูรายการคุณสมบัติใหม่จากการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดที่คุณติดตั้ง

เกี่ยวกับ: แสดงข้อมูลอุปกรณ์ ซอฟต์แวร์ การอนุญาตและข้อมูลกฎระเบียบ

การตั้งค่าเวลา

กดค้าง **MENU** และเลือก ระบบ > เวลา

รูปแบบเวลา: ตั้งค่านาฬิกาเพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมง 24 ชั่วโมง หรือแบบทางทหาร

รูปแบบวันที่: ตั้งค่าลำดับการแสดงของวัน เดือน ปี

ตั้งเวลา: ตั้งโซนเวลาสำหรับนาฬิกา ตัวเลือก อัตโนมัติ ตั้งโซนเวลาโดยอัตโนมัติตามตำแหน่ง GPS ของคุณ

เวลา: อนุญาตให้คุณปรับเวลาหากตัวเลือก Set Time ถูกตั้งเป็น Manual

การเตือน: ช่วยให้คุณตั้งค่าการเตือนทุกชั่วโมง รวมทั้งตั้งค่าการเตือนพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกที่ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นหรือพระอาทิตย์ตกจริง (*การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา, หน้า 78*)

ซิงค์เวลา: ช่วยให้คุณซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (*การซิงค์ช่วงเวลา, หน้า 78*)

การตั้งค่าการเตือนนาฬิกา

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก ระบบ > เวลา > การเตือน

3 เลือกตัวเลือก:

- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงตามตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ตกจริง เลือก **ก่อนอาทิตย์ตก** > สถานะ > เปิด เลือก เวลา และป้อนเวลา
- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงในตัวเลขที่ระบุของนาฬิกาหรือชั่วโมงก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจริง เลือก **ก่อนอาทิตย์ขึ้น** > สถานะ > เปิด เลือก เวลา และป้อนเวลา
- เพื่อตั้งค่าการเตือนให้ส่งเสียงทุกชั่วโมง เลือก **ทุกชั่วโมง** > เปิด

การซิงค์ช่วงเวลา

ทุกครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์และรับสัญญาณดาวเทียมหรือเปิดแอป Garmin Connect บนโทรศัพท์ที่จับคู่แล้วของคุณ อุปกรณ์จะตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก ระบบ > เวลา > ซิงค์เวลา

3 รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อไปยังโทรศัพท์ที่จับคู่ไว้ของคุณหรือหาตำแหน่งดาวเทียม (*การรับสัญญาณดาวเทียม, หน้า 83*)

หมายเหตุ: คุณสามารถกด **DOWN** เพื่อสลับแหล่งสัญญาณได้

การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก ระบบ > แสดง

3 เลือก Night Vision เพื่อปรับหน้าจอให้ทำงานร่วมกับกล้องไนท์วิชั่นได้ (ทางเลือก)

4 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **In-Dive**
- เลือก **ระหว่างกิจกรรม**
- เลือก **การใช้งานทั่วไป**
- เลือก **ระหว่างนอนหลับ**

5 เลือกตัวเลือก:

- เลือก **เปิดหน้าจอตลอดเวลา** เพื่อให้ข้อมูลหน้าปัดมองเห็นได้และลดความสว่างและไฟพื้นหลังลง ตัวเลือกนี้ส่งผลต่อแบตเตอรี่และอายุการแสดงผล
- เลือก **โหมด** เพื่อเปิด backlight ที่ระดับความลึกหรือตลอดทั้งการดำน้ำของคุณ
- เลือก **ความสว่าง** เพื่อตั้งระดับความสว่างของหน้าจอ
- เลือก **Red Shift** เพื่อเปิดหน้าจอให้เป็นเฉดสีแดงเพื่อที่คุณจะสามารถใช้หน้าปัดในสภาวะที่มีแสงน้อยได้และช่วยให้คุณคงการมองเห็นในเวลากลางคืน
- เลือก **การเตือน** เพื่อเปิดหน้าจอสำหรับการเตือนต่าง ๆ
- เลือก **ท่าทางของข้อมือ** เพื่อเปิดหน้าจอโดยการยกและหมุนแขนของคุณเพื่อดูที่ข้อมือของคุณ
- เลือก **พักหน้าจอ** เพื่อตั้งค่าระยะเวลาก่อนที่จะหน้าจอจะถูกปิด

การปรับแต่งโหมดการนอน

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ > โหมดการนอน**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **Schedule** เลือกวันและป้อนชั่วโมงการนอนปกติของคุณ
 - เลือก **Watch Face** เพื่อใช้หน้าปัดนาฬิกาแบบนอนหลับ
 - เลือก **การแสดงผล** เพื่อปรับแต่งการตั้งค่าหน้าจอ
 - เลือก **นาฬิกาปลุกการจับกลับ** เพื่อตั้งการปลุกการจับกลับให้เล่นเป็นเสียง สั่น หรือทั้งคู่
 - เลือก **Touch** เพื่อเปิดหรือปิดหน้าจอสัมผัส
 - เลือก **Do Not Disturb** เพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดห้ามรบกวน
 - เลือก **ประหยัดแบตเตอรี่** เพื่อเปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดประหยัดพลังงาน (*การปรับแต่งคุณสมบัติด้านการประหยัดแบตเตอรี่, หน้า 77*)

การปรับแต่งปุ่มลัดต่าง ๆ

คุณสามารถปรับแต่งฟังก์ชันกดค้างของแต่ละปุ่มและการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ > ปุ่มลัด**
- 3 เลือกหนึ่งปุ่มหรือการกดปุ่มต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกฟังก์ชัน

การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดสำหรับระยะทาง เพชและความเร็ว ระดับความสูง และอื่น ๆ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ > รูปแบบ > หน่วยวัด**
- 3 เลือกประเภทการวัด
- 4 เลือกหน่วยการวัด

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์ เช่น E-label unit ID เวอร์ชันของซอฟต์แวร์ ข้อมูลกฎระเบียบ และสัญญาณอนุญาตสิทธิ์

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ > เกี่ยวกับ**

การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ E-label

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ เช่น หมายเลขประจำตัวที่ได้รับจาก FCC หรือเครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 จากระบบเมนู เลือก **เกี่ยวกับ**

ข้อมูลอุปกรณ์

เกี่ยวกับจอแสดงผล AMOLED

จากค่าเริ่มต้น การตั้งค่าหน้าปัดถูกปรับให้เหมาะสมสำหรับอายุแบตเตอรี่และสมรรถนะ (*ข้อเสนอแนะในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้ได้นานสูงสุด, หน้า 83*)

ภาพค้างหรืออาการ "burn-in" ค้างติดหน้าจอเป็นเรื่องปกติของอุปกรณ์ที่ใช้หน้าจอ AMOLED เพื่อยืดอายุการใช้งาน คุณควรหลีกเลี่ยงการแสดงผลภาพนิ่งค้างไว้โดยใช้แสงจ้าเป็นเวลานาน เพื่อลดอาการ burn-in ค้างติดหน้าจอ Descent จะปิดการแสดงผลหน้าจอเมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้ (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอ, หน้า 78*) คุณสามารถพลิกข้อมือเข้าหาร่างกาย และหน้าจอสองครั้งติดกัน หรือกดปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์ให้ตื่น

การชาร์จนาฬิกา

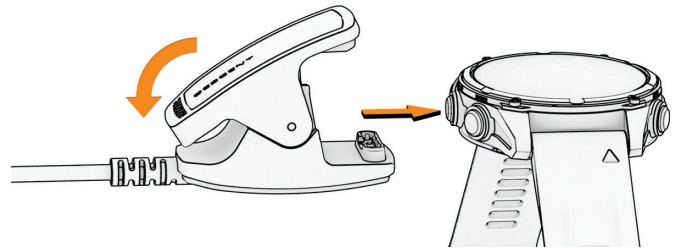
⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการสึกหรอ ให้ขีดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก (*การดูแลอุปกรณ์, หน้า 80*)

- 1 คีบด้านข้างของคลิปชาร์จ
- 2 จัดแนวคลิปให้ตรงกับหน้าสัมผัสด้านหลังของนาฬิกา แล้วปล่อยคลิป



- 3 เสียบสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB นาฬิกาแสดงระดับการชาร์จแบตเตอรี่ในปัจจุบัน

ข้อมูลจำเพาะ

ข้อสังเกต

ค่าระยะเวลาในการใช้งานแบตเตอรี่ภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin ระยะเวลาในการใช้งานของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับการใช้งานคุณสมบัตินี้ที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของ

คุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การติดตามกิจกรรม อัตราการเต้นหัวใจที่จากข้อมือ ความถี่ในการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟน สถานะ GPS เช่นเซอร์ในตัวอุปกรณ์ และเซนเซอร์ที่เชื่อมต่อต่าง ๆ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในแบบชาร์จได้
ระดับการกั้นน้ำ	20 ATM ¹
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -20° ถึง 45°ซ. (จาก -4° ถึง 113°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิการทำงานได้น้ำ	จาก 0° ถึง 40°ซ. (จาก 32° ถึง 104°ฟ.)
การชาร์จด้วยสาย USB	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
เซนเซอร์ความลึก	มีความแม่นยำในระดับ 0 ม. ถึง 200 ม. (0 ฟุต ถึง 656 ฟุต) ตามกฎระเบียบของ EN 13319 ความละเอียด (m): 0.1 m ถึง 99.9 m, 1 m ที่ 100 m และลึกกว่านี้
ช่วงเวลาการตรวจสอบ	ตรวจสอบความเสียหายของชิ้นส่วนก่อนใช้งานทุกครั้ง เปลี่ยนชิ้นส่วนตามความจำเป็น ²

¹อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 200 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.co.th/legal/waterrating

²นอกเหนือจากการสึกหรอตามปกติ ประสิทธิภาพจะไม่ได้รับผลกระทบจากอายุการใช้งาน

ข้อมูลเกี่ยวกับแบตเตอรี่

อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนนาฬิกาของคุณ เช่น อัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ การแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ GPS เช่นเซอร์ภายใน และเซนเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

โหมด	ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ Descent Mk3/Mk3i - 43 mm	ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ Descent Mk3i - 51 mm
โหมดสมาร์ทวอทช์	นานสูงสุด 10 วัน ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 4 วัน เปิดหน้าจอตลอดเวลา	นานสูงสุด 25 วัน ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 10 วัน เปิดหน้าจอตลอดเวลา
โหมดนาฬิกาประหยัดแบตเตอรี่	นานสูงสุด 12 วัน ทำทางข้อมือ ไม่สามารถใช้ได้ เปิดหน้าจอตลอดเวลา	นานสูงสุด 31 วัน ทำทางข้อมือ ไม่สามารถใช้ได้ สำหรับโหมดเปิดหน้าจอ ตลอดเวลา
โหมด GPS เท่านั้น	นานสูงสุด 28 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 22 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา	นานสูงสุด 76 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 56 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา
โหมดระบบดาวเทียมทั้งหมด	นานสูงสุด 20 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 16 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา	นานสูงสุด 55 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 43 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา
โหมดระบบดาวเทียมทั้งหมดรวม โหมดหลายย่านความถี่	นานสูงสุด 17 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 14 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา	นานสูงสุด 48 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 38 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา
โหมดระบบดาวเทียมทั้งหมด พร้อมการเล่นเพลง	นานสูงสุด 6 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 6 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา	นานสูงสุด 17 ชม. ทำทางข้อมือ นานสูงสุด 17 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา
โหมด GPS แบตเตอรี่สูงสุด	นานสูงสุด 44 ชม. ทำทางข้อมือ ไม่สามารถใช้ได้ สำหรับโหมดเปิดหน้าจอ ตลอดเวลา	นานสูงสุด 118 ชม. ทำทางข้อมือ ไม่สามารถใช้ได้ สำหรับโหมดเปิดหน้าจอ ตลอดเวลา
โหมดสำรวจระบบ GPS	นานสูงสุด 10 วัน ทำทางข้อมือ ไม่สามารถใช้ได้ สำหรับโหมดเปิดหน้าจอ ตลอดเวลา	นานสูงสุด 24 วัน ทำทางข้อมือ ไม่สามารถใช้ได้ สำหรับโหมดเปิดหน้าจอ ตลอดเวลา
โหมดดำน้ำ	ไม่สามารถใช้ได้กับทำทางจากข้อมือ นานสูงสุด 30 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา	ไม่สามารถใช้ได้กับทำทางจากข้อมือ นานสูงสุด 66 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา
โหมดการดำน้ำที่มี air integration หมายเหตุ: โหมดนี้มีเฉพาะใน โมเดล Descent Mk3i	ไม่สามารถใช้ได้กับทำทางจากข้อมือ นานสูงสุด 15 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา	ไม่สามารถใช้ได้กับทำทางจากข้อมือ นานสูงสุด 40 ชม. เปิดหน้าจอตลอดเวลา

การดูแลอุปกรณ์

ข้อสังเกต

อย่าใช้วัตถุมีคมทำความสะอาดอุปกรณ์

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด ตัวทำละลายและสาร
กำจัดแมลงที่สามารถทำความสะอาดต่อส่วนประกอบและพื้น
ผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน น้ำเค็ม คริม

กันแดด เครื่องสำอาง แอลกอฮอล์ หรือเคมีภัณฑ์อันตราย
อื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็น
อันตรายต่อเคสได้

อย่าล้างอุปกรณ์ภายใต้ความดันสูง เพราะไอน้ำหรืออากาศ
อาจทำให้เกิดความเสียหายแก่เซนเซอร์วัดความลึกหรือ
เครื่องวัดความกดอากาศได้

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง เพราะสามารถ
ลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

อย่าเก็บอุปกรณ์ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงเกินไปเป็นเวลานานเพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายถาวรได้

หยุดใช้งานหากอุปกรณ์ชาร์จหรือถูกเก็บไว้ที่อุณหภูมิออกช่วงอุณหภูมิในการจัดเก็บที่ระบุ

การทำความสะอาดนาฬิกา

⚠ คำเตือน

ผู้ใช้บางคนอาจพบอาการระคายเคืองผิวหนังหลังจากใช้งานนาฬิกาเป็นเวลานานโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใช้มีผิวที่บอบบางหรือแพ้ง่าย หากคุณสังเกตเห็นการระคายเคืองบนผิวหนังใด ให้ถอดนาฬิกาออกและปล่อยให้เวลาเยียวยาผิวของคุณ เพื่อช่วยป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง โปรดแน่ใจว่านาฬิกาสะอาดและแห้งและอย่ารีดนาฬิกาไว้บนข้อมือของคุณแน่นเกินไป

ข้อสังเกต

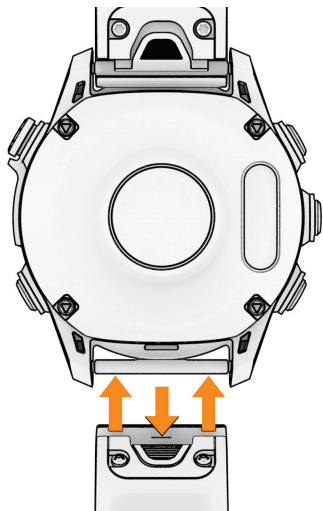
แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับที่ชาร์จอยู่ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/fitandcare

- 1 ล้างออกด้วยน้ำหรือใช้ผ้าที่ไม่มีขุยชุบน้ำหมาด ๆ
- 2 ปล่อยให้แห้งสนิท

การเปลี่ยนสายนาฬิกา QuickFit

- 1 เลื่อนสลักบนสายนาฬิกา QuickFit และถอดสายนาฬิกาออกจากนาฬิกา



- 2 เรียงสายนาฬิกาใหม่ให้เป็นแนวเดียวกับนาฬิกา
- 3 กดสายนาฬิกาให้เข้าที่
หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่าสายนาฬิกาติดแน่น สลักควรปิดเหนือหมุดนาฬิกา
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายนาฬิกาเส้นอื่น

สายนาฬิกาดำน้ำแบบยาวพิเศษ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับสายนาฬิกาสำหรับดำน้ำยาวพิเศษที่คุณสามารถจะสวมใส่กับชุดที่มีความหนาแน่น ๆ ได้

การปรับสายนาฬิกาโลหะ

หากนาฬิกาของคุณมาพร้อมกับสายนาฬิกาโลหะ คุณควรรักษา

นาฬิกาของคุณไปหาช่างทำเครื่องประดับหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อปรับความยาวของสายนาฬิกาโลหะ

การจัดการข้อมูล

หมายเหตุ: อุปกรณ์ไม่รองรับ Windows® 95 98 Me Windows NT® และ Mac® OS 10.3 และรุ่นก่อนหน้า

การลบไฟล์

ข้อสังเกต

ห้ามลบไฟล์ที่คุณไม่ทราบวัตถุประสงค์การใช้งาน หน่วยความจำในอุปกรณ์ของคุณมีไฟล์ระบบที่สำคัญซึ่งไม่ควรถูกลบทิ้ง

- 1 เปิด **Garmin** ไดรฟ์หรือวอลลุ่ม
- 2 หากจำเป็น เปิดโพลเดอร์หรือวอลลุ่ม
- 3 เลือกไฟล์
- 4 กดปุ่ม **ลบ** บนแป้นพิมพ์ของคุณ

หมายเหตุ: ระบบปฏิบัติการ Mac ให้การสนับสนุนอย่างจำกัด สำหรับโหมดการถ่ายโอนไฟล์ MTP คุณต้องเปิด **Garmin** ใช้กับระบบปฏิบัติการ Windows คุณควรแอปพลิเคชัน **Garmin Express** เพื่อลบไฟล์เพลงออกจากอุปกรณ์ของคุณ

การแก้ไขปัญหา

การอัปเดตผลิตภัณฑ์

อุปกรณ์ของคุณตรวจสอบการอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อเชื่อมต่อกับ Bluetooth หรือ Wi-Fi คุณสามารถตรวจสอบการอัปเดตได้ด้วยตนเองจากการตั้งค่าระบบ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 77*) ติดตั้ง **Garmin Express** บนคอมพิวเตอร์ของคุณ (Garmin.com/express) ติดตั้งแอป **Garmin Connect** บนโทรศัพท์ของคุณ โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตแผนที่
- การอัปเดตคอร์ส
- การอัปเดตข้อมูลไปยัง **Garmin Connect**
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บนเว็บไซต์ **Garmin**

- ไปที่ support.Garmin.com สำหรับคู่มือการใช้งาน บทความ และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ buy.Garmin.com หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกและอะไหล่ต่าง ๆ
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ ไปที่ Garmin.com/ataccuracy
ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์

อุปกรณ์ของคุณแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลื่อนลงไปยังรายชื่อสุดท้ายในรายการ และกด **START**
- 3 กด **START**
- 4 เลือกภาษาของคุณ

โทรศัพท์ของฉันใช้งานร่วมกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

นาฬิกา Descent ใช้งานร่วมกันได้กับโทรศัพท์โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

ไปที่ Garmin.com/ble สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้ของ Bluetooth

โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา

หากโทรศัพท์ของคุณไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ปิดโทรศัพท์และนาฬิกาของคุณแล้วเปิดอีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบนาฬิกาของคุณออกจากแอป Garmin Connect และการตั้งค่า Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณเพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อโทรศัพท์ใหม่ ให้ลบนาฬิกาของคุณออกจากแอป Garmin Connect ในโทรศัพท์ที่คุณตั้งใจจะหยุดใช้
- นำโทรศัพท์ของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของนาฬิกา
- บนโทรศัพท์ของคุณ เปิดแอป Garmin Connect เลือก **...** > **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- จากหน้าปัดนาฬิกา กดค้าง **MENU** และเลือก **การเชื่อมต่อ > โทรศัพท์ > จับคู่โทรศัพท์**

ฉันสามารถใช้เซนเซอร์ Bluetooth ของฉันกับนาฬิกาของฉันได้หรือไม่?

นาฬิกาใช้งานร่วมกันได้กับบางเซนเซอร์ Bluetooth ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อเซนเซอร์กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซนเซอร์ก่อน หลังจากจับคู่กันแล้ว อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซนเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำกิจกรรมและเซนเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ภายในระยะ

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **เซนเซอร์และอุปกรณ์เสริม** > **เพิ่มใหม่**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เลือก **ค้นหาทั้งหมด**
 - เลือกประเภทเซนเซอร์ของคุณ

คุณสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลที่เป็นตัวเลือกได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 30*)

หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับนาฬิกา

หากหูฟัง Bluetooth ของคุณเคยเชื่อมต่อกับโทรศัพท์ หูฟังอาจเชื่อมต่อกับโทรศัพท์โดยอัตโนมัติแทนที่จะเชื่อมต่อกับนาฬิกาของคุณ คุณสามารถลองวิธีต่อไปนี้ได้

- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนโทรศัพท์ของคุณ
- ศึกษาคู่มือการใช้งานของโทรศัพท์ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- อยู่ห่าง 10 เมตร (33 ฟุต) จากโทรศัพท์ของคุณในขณะที่กำลังเชื่อมต่อหูฟังเข้ากับนาฬิกาของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณกับนาฬิกาของคุณ (*การเชื่อมต่อหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, หน้า 65*)

เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้นาฬิกา Descent ที่เชื่อมต่อกับหูฟัง Bluetooth สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างนาฬิกาและสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- หากคุณสวมนาฬิกา Descent ของคุณบนข้อมือด้านซ้าย คุณต้องแน่ใจว่าเสาอากาศ Bluetooth ของหูฟังอยู่ที่หูด้านซ้ายของคุณ
- เนื่องจากหูฟังแตกต่างกันไปตามรุ่น คุณสามารถลองสวมนาฬิกาไปที่ข้อมืออีกข้างของคุณได้
- หากคุณกำลังใช้สายนาฬิกาแบบหนังหรือโลหะ คุณสามารถเปลี่ยนไปเป็นสายนาฬิกาซิลิโคนเพื่อเพิ่มความแรงของสัญญาณได้

การรีเซ็ตนาฬิกาของคุณ

- 1 กดค้าง **LIGHT** จนกว่านาฬิกาปิดลง
- 2 กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา

การรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

ก่อนที่คุณจะรีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด คุณควรซิงค์นาฬิกา กับแอป Garmin Connect เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมของคุณก่อน

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก **ระบบ** > **รีเซ็ต**
- 3 เลือกตัวเลือก:
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติกิจกรรมไว้ เลือก **รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้น**
 - เพื่อลบกิจกรรมทั้งหมดจากประวัติ เลือก **ลบกิจกรรมทั้งหมด**
 - เพื่อรีเซ็ตระยะทางและเวลารวมทั้งหมด เลือก **รีเซ็ตผลรวม**
 - เพื่อลบไฟล์สนามกอล์ฟที่ดาวน์โหลดไว้ทั้งหมดและรีเซ็ตรายการสนามกอล์ฟที่เล่นล่าสุด เลือก **รีเซ็ตสนามกอล์ฟ**
 - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่านาฬิกาทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้ทั้งหมดและประวัติกิจกรรม เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่าหมายเหตุ**: หากคุณได้ตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้แล้ว ตัวเลือกนี้จะลบ wallet จากนาฬิกาของคุณ หากคุณเก็บเพลงไว้บนนาฬิกา ตัวเลือกนี้จะลบเพลงของคุณที่เก็บไว้ด้วย

การดำน้ำ

การรีเซ็ต Tissue Load ของคุณ

คุณสามารถรีเซ็ต tissue load ปัจจุบันของคุณที่บันทึกไว้ในอุปกรณ์ได้ คุณควรรีเซ็ต tissue load ของคุณหากคุณไม่ได้วางแผนใช้อุปกรณ์นี้อีกในอนาคตเท่านั้น ซึ่งมีประโยชน์สำหรับร้านค้าที่จัดหาอุปกรณ์สำหรับให้เช่า

- 1 กดค้าง **MENU**
- 2 เลือก ระบบ > รีเซ็ต > รีเซ็ตเนื้อเยื่อ

การรีเซ็ตความดันผิวหนัง

อุปกรณ์จะกำหนดความดันผิวหนังโดยอัตโนมัติโดยใช้เครื่องวัดความสูงจากระดับน้ำทะเล การเปลี่ยนแปลงความดันขนาดใหญ่ เช่น ในระหว่างการบิน อาจทำให้นาฬิกาเริ่มกิจกรรมดำน้ำโดยอัตโนมัติ หากนาฬิกาเริ่มกิจกรรมไม่ถูกต้อง คุณสามารถรีเซ็ตความดันผิวหนังโดยการเชื่อมต่อนาฬิกากับคอมพิวเตอร์ หากคุณไม่มีการเข้าถึงไปยังคอมพิวเตอร์ คุณสามารถรีเซ็ตความดันผิวหนังได้ด้วยตัวเอง

- 1 กดค้าง **LIGHT** จนกว่านาฬิกาปิดลง
- 2 กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา
- 3 เมื่อโลโก้สินค้าปรากฏขึ้นให้กด **MENU** ค้างไว้จนกว่าคุณจะได้รับแจ้งให้รีเซ็ตความดันผิวหนัง

ข้อแนะนำในการยืดระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่ให้ได้ยาวนานสูงสุด

เพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่ คุณสามารถทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- เปลี่ยนโหมดตั้งค่าพลังงานระหว่างทำกิจกรรม (*การเปลี่ยนแปลงโหมดตั้งค่าพลังงาน, หน้า 77*)
- เปิดคุณสมบัติการยืดอายุใช้งานแบตเตอรี่ให้นานขึ้นจากเมนูการควบคุม (*การควบคุม, หน้า 51*)
- ลดการพิกหน้าจอล (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอล, หน้า 78*)
- หยุดใช้ตัวเลือกการพิกหน้าจอล **แสดงหน้าจอลเสมอ** และเลือกการพิกหน้าจอลที่ลดลง (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอล, หน้า 78*)
- ลดความสว่างหน้าจอล (*การเปลี่ยนการตั้งค่าหน้าจอล, หน้า 78*)
- ใช้โหมดดาวเทียม UltraTrac สำหรับกิจกรรมของคุณ (*การตั้งค่าดาวเทียม, หน้า 34*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้กำลังใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อ (*การควบคุม, หน้า 51*)
- เมื่อกำลังหยุดทำกิจกรรมของคุณชั่วคราวเป็นเวลานานขึ้น, ใช้ตัวเลือก **เริ่มทำต่อภายหลัง** (*การหยุดกิจกรรม, หน้า 17*)
- ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่ได้อัปเดตทุกวันที ตัวอย่างเช่น ใช้หน้าปัดนาฬิกาที่ไม่มีเข็มวินาที (*การปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 40*)
- จำกัดการแจ้งเตือนโทรศัพท์ที่นาฬิกาแสดง (*การจัดการแจ้งเตือน, หน้า 66*)
- หยุดการเผยแพร่ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ที่จับคู่อยู่ (*การบรอดแคสต์ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 56*)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ (*การตั้งค่าเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือ, หน้า 55*)

หมายเหตุ: การวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือถูกใช้เพื่อ

คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นหนักและแคลอรีที่ถูกเผาผลาญ

- เปิดการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอัตโนมัติ (*การตั้งค่าโหมดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 57*)

การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม เวลาและวันที่ถูกตั้งโดยอัตโนมัติขึ้นอยู่กับตำแหน่ง GPS

ข้อแนะนำ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS ไปที่ Garmin.com/th-TH/aboutGPS/

- 1 ออกไปข้างนอกสู่พื้นที่โล่งแจ้งด้านหน้าของอุปกรณ์ควรวินาทีท้องฟ้า
- 2 รอระหว่างอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม อาจใช้เวลา 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

การปรับปรุงการรับสัญญาณดาวเทียม GPS

- ซิงค์นาฬิกากับบัญชี Garmin ของคุณบ่อย ๆ:
 - เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
 - ซิงค์นาฬิกาของคุณกับแอป Garmin Connect โดยการเชื่อมต่อโทรศัพท์ที่เปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ
 - เชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin ของคุณ นาฬิกาดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน เพื่อช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว

- นานาฬิกาของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดโดยให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานไม่กี่ปาที

การอ่านอุณหภูมิกิจกรรมไม่แม่นยำ

อุณหภูมิร่างกายของคุณส่งผลต่อการอ่านอุณหภูมิสำหรับเซนเซอร์วัดอุณหภูมิภายใน เพื่อการอ่านอุณหภูมิที่แม่นยำที่สุด คุณควรถอดนาฬิกาออกจากข้อมือของคุณและรอ 20 ถึง 30 นาที

คุณยังสามารถใช้เซนเซอร์วัดอุณหภูมิภายนอก tempe ที่จำหน่ายแยกต่างหากเพื่อตรวจสอบอุณหภูมิล้อมรอบที่แม่นยำในขณะที่กำลังสวมนาฬิกาได้

การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม ไปที่ Garmin.com/ataccuracy

การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมนาฬิกาไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกนาฬิกาไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- เมื่อกำลังใช้งานที่มีหรือแขน ให้พกนาฬิกาไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเท่านั้น

หมายเหตุ: นาฬิกาอาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง เช่น การล้างจาน การพับเสื้อผ้าซักกรีด หรือการตบมือของคุณเป็นการก้าวเดินได้

การนับก้าวบนนาฬิกาของฉันทและบนบัญชี Garmin Connect ของฉันไม่ตรงกัน

การนับก้าวบนบัญชี Garmin Connect ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงโครไนซ์นาฬิกาของคุณ

1 เลือกตัวเลือก:

- ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอปพลิเคชัน Garmin Express (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 68*)
- ซิงค์การนับก้าวของคุณกับแอป Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 68*)

2 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่

การซิงค์อาจใช้เวลาหลายนาที

หมายเหตุ: การรีเฟรชแอป Garmin Connect หรือแอปพลิเคชัน Garmin Express ไม่ซิงค์ข้อมูลของคุณหรืออัปเดตการนับก้าวของคุณ

จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

นาฬิกาของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ หนึ่งขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 ม. (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในสภาวะที่มีลมแรง ให้คลุมนาฬิกาด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตเพราะลมแรงสามารถทำให้การอ่านค่าไม่แน่นอนได้

ภาคผนวก

ช่องข้อมูล

หมายเหตุ: บางช่องข้อมูลอาจไม่มีอยู่ในบางประเภทกิจกรรม บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ หรือ Bluetooth เพื่อแสดงข้อมูล บางช่องข้อมูลปรากฏมากกว่าหนึ่งกลุ่มบนนาฬิกา

ข้อแนะนำ: คุณยังสามารถปรับแต่งช่องข้อมูลจากการตั้งค่านาฬิกาในแอป Garmin Connect ได้

ช่องข้อมูลรอบขา

ชื่อ	รายละเอียด
รอบขาเฉลี่ย	การปั่นจักรยาน รอบขาเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
รอบขาเฉลี่ย	การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
รอบขา	การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจานอุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริมรอบขา เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
รอบขา	การวิ่ง รอบขาต่อนาที (ชายและขวา)
รอบขาในรอบ	การปั่นจักรยาน ค่าจิ้งหะเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
รอบขาในรอบ	การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับรอบปัจจุบัน
รอบขารอบ	การปั่นจักรยาน รอบขาเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
รอบขารอบ	การวิ่ง รอบขาเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ชาร์ต

ชื่อ	รายละเอียด
ตารางบาร์อิมิตเตอร์	ตารางที่แสดงความกดอากาศในช่วงเวลาหนึ่ง
ตารางระดับความสูง	ตารางที่แสดงระดับความสูงในช่วงเวลาหนึ่ง
ตารางอัตราการเต้นของหัวใจ	ตารางที่แสดงอัตราการเต้นของหัวใจของคุณตลอดกิจกรรม
ตารางการก้าว	ตารางที่แสดงการก้าวของคุณตลอดกิจกรรม
แผนภูมิกำลัง	ตารางที่แสดงกำลังของคุณตลอดกิจกรรม
ตารางความเร็ว	ตารางที่แสดงความเร็วของคุณตลอดกิจกรรม

ช่องข้อมูลเข็มทิศ

ชื่อ	รายละเอียด
Compass Hdg.	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ตามเข็มทิศ
ทิศทางของ GPS	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไปโดยขึ้นอยู่กับ GPS
Heading	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

ช่องข้อมูลระยะทาง

ชื่อ	รายละเอียด
ระยะทาง	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน
Int. Distance	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน
ระยะในรอบ	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ รอบปัจจุบัน
ระยะรอบล่าสุด	ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับรอบล่าสุด

ช่องข้อมูลการดำน้ำ

ชื่อ	รายละเอียด
อัตราการดำขึ้น	อัตราการขึ้นไปยังผิวน้ำปัจจุบัน
อุณหภูมิเฉลี่ย	อุณหภูมิเฉลี่ยระหว่างกิจกรรม
CNS	เปอร์เซ็นต์ความเป็นพิษของออกซิเจนในระบบประสาทส่วนกลางในปัจจุบันของคุณ
ก๊าซ PO2 ปัจจุบัน	ความดันย่อยของออกซิเจน (PO2) ของก๊าซเฉื่อยในระหว่างการดำน้ำแบบนาฬิกาอากาศหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่วงจรปิด (CCR) ได้
หมายเลขการดำน้ำ	จำนวนของการดำน้ำที่เสร็จสิ้น
เวลาในการดำขึ้นครั้งล่าสุด	เวลาที่คุณใช้ในการขึ้นไปยังผิวน้ำในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการขึ้นเฉลี่ยครั้งล่าสุด	อัตราการขึ้นเฉลี่ยในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการดำลงเฉลี่ยครั้งล่าสุด	อัตราการลงเฉลี่ยในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยดำน้ำครั้งล่าสุด	อัตราการเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยของคุณในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อุณหภูมิเฉลี่ยดำน้ำครั้งล่าสุด	อุณหภูมิเฉลี่ยในระหว่างการดำน้ำล่าสุด

ชื่อ	รายละเอียด
อัตราการเต้นของหัวใจตอนเริ่มต้นดำน้ำครั้งล่าสุด	อัตราการเต้นของหัวใจที่ตอนเริ่มต้นของการดำน้ำล่าสุด
ความลึกการดำน้ำครั้งล่าสุด	ความลึกสูงสุดที่ไปถึงในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
เวลาการดำลงครั้งล่าสุด	เวลาที่คุณใช้ในการลงไปถึงความลึกสูงสุดในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการเต้นของหัวใจตอนสิ้นสุดการดำน้ำครั้งล่าสุด	อัตราการเต้นของหัวใจของคุณเมื่อสิ้นสุดการดำน้ำล่าสุด
เวลาใต้น้ำครั้งล่าสุด	เวลาที่คุณใช้ไปโดยไม่มี การขึ้นหรือลง ในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการขึ้นสูงสุดครั้งล่าสุด	อัตราการขึ้นสูงสุดในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการดำลงสูงสุดครั้งล่าสุด	อัตราการลงสูงสุดในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดดำน้ำครั้งล่าสุด	อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคุณในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อุณหภูมิสูงสุดดำน้ำครั้งล่าสุด	อุณหภูมิสูงสุดในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดดำน้ำครั้งล่าสุด	อัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดของคุณในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
อุณหภูมิต่ำสุดดำน้ำครั้งล่าสุด	อุณหภูมิต่ำสุดในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
เวลาดำน้ำครั้งล่าสุด	เวลาที่คุณใช้เมื่ออยู่ใต้น้ำในระหว่างการดำน้ำล่าสุด
ความลึกสูงสุด	ความลึกที่ลงไปสูงสุดในระหว่างการดำน้ำ
อุณหภูมิจึงสูงสุด	อุณหภูมิจึงสูงสุดในระหว่างกิจกรรม
อุณหภูมิต่ำสุด	อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงล่าสุด
โพลัด N2/He	ระดับโพลัดเนื้อเยื่อจากไนโตรเจนและฮีเลียมในปัจจุบันของคุณ
OUT	หน่วยความเป็นพิษของออกซิเจนในปัจจุบันของคุณ
ระยะห่างพื้นผิว	ระยะห่างพื้นผิวระหว่างจุดเข้าและจุดออกในระหว่างกิจกรรมดำน้ำ
ปัจจัยการไล่ระดับพื้นผิว	ปัจจัยการไล่ระดับพื้นผิวที่คาดการณ์หากนักดำน้ำขึ้นสู่ผิวน้ำโดยทันที
เวลาที่พื้นผิว	เวลาที่ผ่านไปตั้งแต่ขึ้นสู่ผิวน้ำหลังดำน้ำ
เวลาไปถึงพื้นผิว	ระยะเวลาที่ต้องใช้ในการดำขึ้นสู่ผิวน้ำอย่างปลอดภัย
เวลาดำน้ำรวม	เวลาโดยรวมทั้งหมดที่ใช้ไปใต้น้ำในระหว่างกิจกรรมดำน้ำ

ช่องข้อมูลระดับความสูง

ชื่อ	รายละเอียด
ระยะเฉลี่ยขึ้น	ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการขึ้นตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ชื่อ	รายละเอียด
ระยะเฉลี่ยลง	ระยะทางแนวตั้งเฉลี่ยของการลงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
ระดับความสูง	ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณที่เหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล
Glide Ratio	อัตราส่วนของระยะทางแนวราบที่ได้เดินทางผ่านไปกับการเปลี่ยนแปลงในระยทางแนวตั้ง
ความสูง GPS	ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณด้วยการใช้ GPS
ระดับ	ระดับ: การคำนวณของการขึ้น (ระดับความสูง) ต่อการวิ่ง (ระยะทาง) ตัวอย่างเช่น หากสำหรับทุก ๆ 3 ม. (10 ฟุต) ที่คุณได้ระดับระยะทาง 60 ม. (200 ฟุต) ระดับ (grade) คือ 5%
การขึ้นในรอบ	ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับรอบปัจจุบัน
การลงในรอบ	ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับรอบปัจจุบัน
การขึ้นรอบล่าสุด	ระยะทางแนวตั้งของการขึ้นสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
การลงรอบล่าสุด	ระยะทางแนวตั้งของการลงสำหรับรอบล่าสุด
ความเร็วขึ้นสูงสุด	อัตราสูงสุดของการขึ้นเป็นฟุตต่อนาทีหรือเมตรต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
ความเร็วลงสูงสุด	อัตราสูงสุดของการลงเป็นเมตรต่อนาทีหรือฟุตต่อนาทีตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
จุดสูงสุด	ระดับความสูงที่สูงสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
จุดต่ำสุด	ระดับความสูงต่ำสุดที่ไปถึงตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
การขึ้นทั้งหมด	ระยะทางความสูงรวมที่ได้ขึ้นไปตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
การลงทั้งหมด	ระยะทางความสูงรวมที่ได้ลงมาตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด

ช่องข้อมูลขึ้น

ชื่อ	รายละเอียด
จำนวนชั้นที่เดินขึ้น	จำนวนชั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น
จำนวนชั้นที่ลง	จำนวนชั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น
จำนวนชั้นต่อมาที่	จำนวนชั้นที่เดินขึ้นต่อมาที่

เกียร์

ชื่อ	รายละเอียด
แบตเตอรี่ Di2	ไฟแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของเซนเซอร์ Di2
แบตเตอรี่ eBike	พลังงานแบตเตอรี่ที่เหลืออยู่ของ ebike
ช่วงกำลัง eBike	ระยะทางที่เหลือโดยประมาณที่ ebike สามารถให้ความช่วยเหลือได้
ด้านหน้า	เกียร์จักรยานด้านหน้าจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
เกียร์แบตเตอรี่	สถานะแบตเตอรี่ของเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์

ชื่อ	รายละเอียด
เกียร์คอมโบ	การรวมกันของเกียร์ปัจจุบันจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
เกียร์	เกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลังจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
อัตราส่วนเกียร์	จำนวนฟันบนเกียร์จักรยานด้านหน้าและด้านหลัง ตามที่ตรวจจับได้โดยเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์
ด้านหลัง	เกียร์จักรยานด้านหลังจากเซนเซอร์ตำแหน่งเกียร์

เชิงกราฟฟิก

ชื่อ	รายละเอียด
รอบขาแบบมาตรวัด	การวิ่ง มาตรวัดแบบสีที่แสดงช่วงรอบขาในปัจจุบันของคุณ
Compass Gauge	ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ตามเข็มทิศ
มาตรวัดสมดุล GCT	มาตรวัดแบบสีที่แสดงสมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะกำลังวิ่ง
ระยะเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่ง	มาตรวัดแบบสีที่แสดงระยะเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณ ใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกรัดเป็นมิลลิวินาที
อัตราเต้นหัวใจแบบกราฟ	มาตรวัดแบบสีที่แสดงโซนอัตราการเต้นของหัวใจในปัจจุบันของคุณ
โซนอัตราการเต้นของหัวใจ	มาตรวัดแบบสีที่แสดงอัตราของเวลาที่ใช้ในแต่ละโซนการเต้นของหัวใจ
มาตรวัด PacePro	การวิ่ง แบ่งเพชปัจจุบันของคุณและแบ่งเพชเป้าหมายของคุณ
มาตรวัดพลังงาน	มาตรวัดแบบสีที่แสดงโซนพลังงานปัจจุบันของคุณ
มาตรวัดพลังกำลัง (ระยะทาง)	มาตรวัดที่แสดงระยะทางที่เหลืออยู่ของพลังกำลังในปัจจุบัน
มาตรวัดพลังกำลัง (เวลา)	มาตรวัดที่แสดงเวลาที่เหลืออยู่ของพลังกำลังในปัจจุบัน
มาตรวัดการขึ้น/การลงรวม	ระยะทางความสูงทั้งหมดที่ขึ้นและลงระหว่างกิจกรรมหรือตั้งแต่การรีเซ็ตครั้งล่าสุด
มาตรวัดผลการฝึก	ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันต่อระดับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแบบไม่ใช้ออกซิเจน
Vertical Oscillation Gauge	มาตรวัดสีที่แสดงจำนวนการตึกกลับในขณะที่คุณกำลังวิ่ง
มาตรวัดอัตราส่วน Vertical	มาตรวัดแบบสีที่แสดงอัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อช่วงก้าวยาว

ช่องข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ

ชื่อ	รายละเอียด
%HRR	เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจที่สำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)

ชื่อ	รายละเอียด
แอโรบิก TE	ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
แอนแอโรบิก TE	ผลกระทบของกิจกรรมปัจจุบันที่มีต่อระดับแอนแอโรบิกฟิตเนสของคุณ
% HRR เฉลี่ย	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
HR เฉลี่ย	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
% HR สูงสุด เฉลี่ย	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
อัตราการเต้นหัวใจ	อัตราการเต้นของหัวใจของคุณเป็นจังหวะการเต้นของหัวใจต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้
HR % สูงสุด	เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด
โซนอัตราการเต้นของหัวใจ	ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โซนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)
Int. Avg. %HRR	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน
Int. Avg. %Max.	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน
Int. Avg. HR	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน
Int. Max. %HRR	เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการวิ่งปัจจุบัน
Int. Max. %Max.	เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ interval ของการวิ่งปัจจุบัน
Int. Max. HR	เปอร์เซ็นต์สูงสุดของอัตราการเต้นหัวใจที่สงวนไว้ (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับช่วงเวลาการวิ่งปัจจุบัน
% HRR เฉลี่ย Lap	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ปัจจุบัน
HR ในรอบ	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
% HR สูงสุด เฉลี่ย Lap	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
Last Lap %HRR	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง (อัตราการเต้นหัวใจสูงสุดลบอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก) สำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
HR รอบล่าสุด	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่ได้เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ชื่อ	รายละเอียด
% HR สูงสุด เฉลี่ย Lap ปัจจุบัน	เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
เวลาในโซน	เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจ หรือโซน power

ช่องข้อมูลความยาว

ชื่อ	รายละเอียด
ช่วงความยาว	จำนวนของความยาวสระที่ได้วางระหว่าง interval ปัจจุบัน
ความยาว	จำนวนของความยาวสระที่วางเสร็จสิ้น ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

ช่องข้อมูลออกซิเจนในกล้ามเนื้อ

ชื่อ	รายละเอียด
ออกซิเจนกล้ามเนื้อเป็น %	เปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจน ของกล้ามเนื้อที่คาดคะเนสำหรับกิจกรรม ปัจจุบัน
ฮีโมโกลบินทั้งหมด	การคาดคะเนจำนวนรวมของความเข้มข้น ฮีโมโกลบินในกล้ามเนื้อ

ช่องข้อมูลการนำทาง

ชื่อ	รายละเอียด
ทิศทางที่ แน่นอน	ทิศทางจากตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยัง จุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลังใช้ระบบ นำทางอยู่ เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
คอร์ส	ทิศทางจากตำแหน่งเริ่มต้นของคุณไปสู่จุด หมายปลายทาง คอร์สสามารถดูได้เหมือน เส้นทางที่ได้วางแผนไว้หรือที่กำหนดไว้ คุณต้องกำลังใช้งานระบบนำทางอยู่เพื่อให้ ข้อมูลนี้ปรากฏ
แสดงตำแหน่ง ปลายทาง	ตำแหน่งของจุดหมายปลายทางของคุณ
จุดปลายทาง ของ Waypoint	จุดสุดท้ายบนเส้นทางไปสู่จุดหมายปลายทาง ทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้ปรากฏ
ระยะทางที่เหลือ อยู่	ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึงจุดหมายปลายทาง ทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูล นี้แสดง
ระยะทางไปถึง จุดต่อไป	ระยะทางที่เหลืออยู่ไปจนถึง waypoint ถัด ไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อ ให้ข้อมูลนี้แสดง
ระยะทางรวม โดยประมาณ	ระยะทางโดยประมาณจากจุดเริ่มต้นไปสู่ จุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้องกำลัง นำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ETA	เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึงจุด หมายปลายทางสุดท้าย (ถูกปรับให้ตรงกับ เวลาท้องถิ่นของจุดหมายปลายทาง) คุณ ต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ETA ถึงจุดถัด ไป	เวลาโดยประมาณของวันเมื่อคุณจะถึง waypoint ถัดไปบนเส้นทาง (ถูกปรับให้ ตรงกับเวลาท้องถิ่นของ waypoint) คุณ ต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ชื่อ	รายละเอียด
ETE	เวลาคงเหลือโดยประมาณจนกระทั่งคุณ ไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย คุณต้อง กำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
อัตราการไถลถึง ปลายทาง	อัตรา glide ratio ที่ต้องการเพื่อลดจาก ตำแหน่งปัจจุบันของคุณไปยังระดับความ สูงของจุดหมายปลายทาง คุณต้องกำลัง นำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
Lat/Lon	ตำแหน่งปัจจุบันแสดงเป็นละติจูดและ ลองจิจูดโดยไม่คำนึงถึงการตั้งค่ารูปแบบ ตำแหน่งที่เลือกไว้แล้ว
ตำแหน่ง	ตำแหน่งปัจจุบันโดยใช้การตั้งค่ารูปแบบ ตำแหน่งที่ถูกเลือกไว้
ทางแยกถัดไป	ระยะทางถึงทางแยกถัดไปบนเส้นทาง
Waypoint ถัด ไป	จุดถัดไปบนเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทาง อยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ออกนอกเส้นทาง	ระยะทางไปทางซ้ายหรือขวาที่ซึ่งคุณได้ เบี่ยงเบนจากเส้นทางเดิมของการเดินทาง คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ แสดง
เวลาถึงจุดแวะ	เวลาที่ถูกระเมินคงเหลือก่อนที่คุณไปถึง waypoint ถัดไปในเส้นทาง คุณต้องกำลัง นำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
Velocity Made Good	ความเร็วที่คุณกำลังเข้าใกล้จุดหมายปลายทาง ตามหนึ่งเส้นทาง คุณต้องกำลังนำทาง อยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ
ระยะทางแนวตั้ง ถึงจุดหมาย	ระยะทางความสูงระหว่างตำแหน่งปัจจุบัน และจุดหมายปลายทางสุดท้ายของคุณ คุณต้องกำลังนำทางอยู่เพื่อให้ข้อมูลนี้ ปรากฏ
ความเร็วแนวตั้ง ถึงเป้าหมาย	อัตราของการขึ้นหรือลงไปสู่ระดับความสูง ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า คุณต้องกำลังนำอยู่ ทางเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

ช่องข้อมูลอื่น ๆ

ชื่อ	รายละเอียด
แคลอรี	แคลอรีที่เผาผลาญขณะทำกิจกรรม
ความกดอากาศ โดยรอบ	ความกดอากาศโดยรอบที่ยังไม่ถูกปรับ เทียบ
ความกดอากาศ	ความดันสิ่งแวดล้อมที่ปรับเทียบแล้วใน ปัจจุบัน
ชั่วโมงแบตเตอรี่	จำนวนชั่วโมงที่เหลืออยู่ก่อนแบตเตอรี่ หมด
เปอร์เซ็นต์ แบตเตอรี่	เปอร์เซ็นต์ของพลังงานแบตเตอรี่ที่เหลือ อยู่
COG	ทิศทางที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่ คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบที่มุ่งหน้า
ระยะทางถึงเส้น สตาร์ท	ระยะทางที่เหลือถึงเส้นเริ่มการแข่งขัน คุณ ต้องนำทางเพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏขึ้น
Flow	การวัดว่าคุณรักษาความเร็วและความราบ รื่นอย่างสม่ำเสมอได้อย่างไรผ่านหัวเลี้ยว ต่าง ๆ ในกิจกรรมปัจจุบัน
GPS	ความแรงของสัญญาณดาวเทียม GPS

ชื่อ	รายละเอียด
Grit	การวัดความยากสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยอิงกับระดับความสูง การไต่ระดับ และการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว
Flow ในรอบ	คะแนน flow โดยรวมสำหรับรอบปัจจุบัน
Grit ในรอบ	คะแนน grit โดยรวมสำหรับรอบปัจจุบัน
รอบ	จำนวนของรอบที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
การยกขึ้น	ระยะเวลาในการยกขึ้นระหว่างกิจกรรมเดินเร็ว
โพลด	โพลดการฝึกสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โพลดการฝึกคือ ปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการเพิ่มจากปกติเพื่อใช้ในการฟื้นฟูสภาพหลังออกกำลังกาย (EPOC) ซึ่งบ่งบอกถึงความแข็งแรงในการออกกำลังกายของคุณ
ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ	คะแนนข้อจำกัดด้านสมรรถนะคือการประเมินความสามารถในการแสดงออกของคุณแบบเรียลไทม์
ทำซ้ำ	ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนของรอบซ้ำในเซตเวิร์คเอาท์
อัตราการหายใจ	อัตราการหายใจของคุณในลมหายใจต่อนาที (brpm)
รอบ	จำนวนรอบของกิจกรรม
ก้าว	จำนวนของก้าวระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
ความเครียด	ระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ
พระอาทิตย์ขึ้น	เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
พระอาทิตย์ตก	เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ
ตัวช่วยทิศทาง	มาตรวัดที่จะช่วยให้คุณทราบได้ว่าเรือของคุณกำลังถูกยกขึ้นหรือกำลังมุ่งหน้าไป
เวลาปัจจุบัน	เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ โซนเวลา เวลาออมแสง)
เวลาของวัน (วินาที)	เวลาของวันรวมถึงวินาที
แคลอรี่รวม	จำนวนโดยรวมของแคลอรี่ที่เผาผลาญระหว่างวัน

ข้อมูลการก้าว

ชื่อ	รายละเอียด
เพช 500m	เพชในการพายเรือต่อ 500 เมตร
เฉลี่ย Pace 500 เมตร	ค่าเฉลี่ยเพชของการพายเรือต่อ 500 เมตร สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เพชเฉลี่ย	เพชเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เพชที่ปรับตามระดับ	ก้าวเฉลี่ยปรับตามความสูงชันของภูมิประเทศ
ช่วงเพช	เพชเฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
เพช 500m. ในรอบ	ค่าเฉลี่ยเพชของการพายเรือต่อ 500 เมตร สำหรับรอบปัจจุบัน
รอบเพช	เพชเฉลี่ยสำหรับรอบปัจจุบัน
เพช 500 เมตร รอบล่าสุด	ค่าเฉลี่ยเพชของการพายเรือต่อ 500 เมตร สำหรับรอบล่าสุด

ชื่อ	รายละเอียด
เพชเฉลี่ยรอบล่าสุด	เพชเฉลี่ยสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
ความยาวเพชล่าสุด	เพชเฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ
เพช	เพชปัจจุบัน

ข้อมูล PacePro

ชื่อ	รายละเอียด
ระยะทางสปริตถัดไป	การวิ่ง ระยะทางทั้งหมดของสปริตถัดไป
เพชเป้าหมายสำหรับสปริต	การวิ่ง เพชเป้าหมายสำหรับสปริตถัดไป
ระยะทางการแบ่ง	ระยะทางวิ่งทั้งหมดของการแยกปัจจุบัน
ระยะทางที่เหลือในแยก	ระยะทางวิ่งที่เหลือของการแยกปัจจุบัน
การแบ่งเพช	เพชการวิ่งสำหรับการแยกปัจจุบัน
เป้าหมายการแบ่งเพช	เป้าหมายเพชการวิ่งสำหรับการแยกปัจจุบัน

ข้อมูลค่ากำลัง

ชื่อ	รายละเอียด
% Functional Threshold Power	กำลังของเอาต์พุตปัจจุบันเทียบเป็นเปอร์เซ็นต์ของ functional threshold power
3ริ Balance	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหวสามวินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
3ริ Power	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 3 วินาทีของ power เอาต์พุต
10ริ Balance	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
10ริ Power	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 10 วินาทีของ power เอาต์พุต
30ริ Balance	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของสมดุล power ซ้าย/ขวา
30ริ Power	ค่าเฉลี่ยการเคลื่อนไหว 30 วินาทีของ power เอาต์พุต
Balance เฉลี่ย	power เฉลี่ยซ้าย/ขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Left Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยกำลัง	เอาต์พุตเฉลี่ยกำลังสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Right Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Left Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Platform Center Offset เฉลี่ย	platform center offset เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ชื่อ	รายละเอียด
Right Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Balance	ความสมดุลของค่ากำลังด้านซ้าย/ขวาในปัจจุบัน
Intensity Factor	Intensity Factor™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Lap Balance	ค่าเฉลี่ยความสมดุลของกำลัง ข้าง/ขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Left Peak Power Phase	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Left Power Phase	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาซ้ายสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Normalized Power	Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Platform Center Offset	platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Power	ค่าเฉลี่ยกำลังเอาต์พุตสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Right Peak Power Phase	มุม power phase peak เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Right Power Phase	มุม power phase เฉลี่ยสำหรับขาขวาสำหรับ lap ปัจจุบัน
กำลังสูงสุด ความยาวล่าสุด	กำลังขาออกสูงสุดสำหรับรอบที่เสร็จสิ้นล่าสุด
Lap NP สุดท้าย	Normalized Power เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
Last Lap Power	platform center offset เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
Left Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย Power phase peak คือช่วงมุมที่ผู้ปั่นใช้ผลิต peak portion ของแรงการปั่น
Left Power Phase	มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาซ้าย power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้าง
Lap Power สูงสุด	power เอาต์พุตสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน
Power สูงสุด	ค่ากำลังสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Normalized Power	Normalized Power™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Pedal Smoothness	การวัดว่านักปั่นได้ใช้แรงถีบอย่างสม่ำเสมอลงบนบันไดตลอดแต่ละสโตรกที่ถีบได้หรือไม่
Platform Center Offset	platform center offset ซึ่ง platform center offset คือตำแหน่งบนแพลตฟอร์มบันไดที่ซึ่งแรงได้ถูกใช้
วัดกำลัง	power เอาต์พุตปัจจุบันเป็นหน่วยวัดสำหรับกิจกรรมสกี อุปกรณ์ของคุณต้องเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้
Power to Weight	power ปัจจุบันถูกวัดเป็นวัตต์ต่อกิโลกรัม

ชื่อ	รายละเอียด
โซน Power	ระยะปัจจุบันของ power เอาต์พุต ขึ้นอยู่กับ FTP ของคุณหรือการตั้งค่าแบบกำหนดเอง
Right Peak Power Phase เฉลี่ย	มุม power phase peak ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase peak คือระยะมุมเกินที่ผู้ปั่นสร้าง peak portion ของพลังขับเคลื่อน
Right Power Phase	มุม power phase ปัจจุบันสำหรับขาขวา power phase คือบริเวณสโตรกการปั่นที่ positive power ถูกสร้างขึ้น
เวลาในโซน	เวลาที่ผ่านไปในแต่ละอัตราการเต้นหัวใจหรือโซน power
เวลานั่ง	เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เวลานั่งใน Lap	เวลาที่ใช้นั่งขณะกำลังปั่นสำหรับรอบปัจจุบัน
เวลายืน	เวลาที่ยืนขณะกำลังปั่นในกิจกรรมปัจจุบัน
เวลายืนใน Lap	เวลาที่ไต่ยืนขณะกำลังปั่นสำหรับ lap ปัจจุบัน
คะแนน Training Stress	Training Stress Score™ สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Torque Efficiency	การวัดว่านักปั่นกำลังปั่นอย่างมีประสิทธิภาพเพียงใด
ผลงาน	ผลงานที่ถูกสะสมที่ได้แสดงออก (กำลังเอาต์พุต) เป็นกิโลจูลส์

ช่องข้อมูลการพัก

ชื่อ	รายละเอียด
ท่าช้า	เครื่องจับเวลาสำหรับ interval ล่าสุดบวกกับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)
เวลาพัก	เครื่องจับเวลาสำหรับการพักปัจจุบัน (การว่ายน้ำในสระ)

ไดนามิกการวิ่ง

ชื่อ	รายละเอียด
เฉลี่ย GCT Bal.	เฉลี่ยความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างสำหรับเซสชันปัจจุบัน
GCT เฉลี่ย	จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Stride Length เฉลี่ย	ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับเซสชันปัจจุบัน
ค่าการโยกตัวขณะวิ่งเฉลี่ย	จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
Vertical Ratio เฉลี่ย	อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับเซสชันปัจจุบัน
GCT Balance	สมดุลซ้าย/ขวาของเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะกำลังวิ่ง
ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง	จำนวนของเวลาในแต่ละก้าวที่คุณใช้บนพื้นขณะกำลังวิ่ง วัดเป็นมิลลิวินาที เวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งไม่ได้ถูกคำนวณระหว่างกำลังเดิน
Lap GCT Balance	ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

ชื่อ	รายละเอียด
Lap GCT ปัจจุบัน	จำนวนเฉลี่ยของเวลาที่เท่าเทียมกันขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Stride Length	ระยะวิ่งต่อก้าวเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน
V. Osc. Lap ปัจจุบัน	จำนวนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งสำหรับ lap ปัจจุบัน
Lap Vertical Ratio	อัตราส่วนเฉลี่ยของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อระยะวิ่งต่อก้าวสำหรับ lap ปัจจุบัน
ระยะวิ่งต่อก้าว	ความยาวของช่วงก้าวของคุณจากการก้าวเท้าข้างหนึ่งไปข้างถัดไป วัดเป็นเมตร
ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง	จำนวนของการสะท้อนระหว่างที่คุณกำลังวิ่งอยู่ การเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ ถูกวัดเป็นเซนติเมตรสำหรับแต่ละก้าว
Vertical ratio	อัตราส่วนของค่าการโยกตัวขณะวิ่งต่อช่วงก้าวยาว

ช่องข้อมูลความเร็ว

ชื่อ	รายละเอียด
เฉลี่ยความเร็วเคลื่อนที่	ความเร็วเฉลี่ยเมื่อกำลังเคลื่อนที่สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยความเร็วโดยรวม	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน รวมทั้งความเร็วในการเคลื่อนที่และเมื่อถูกหยุดไว้ทั้งคู่
ความเร็วเฉลี่ย	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยความเร็วบนผิวพื้น	ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วบนพื้นผิวในรอบ	ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทางสำหรับรอบปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วในรอบ	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับรอบปัจจุบัน
ความเร็วบนพื้นผิวรอบล่าสุด	ความเร็วเฉลี่ยของการเดินทางสำหรับ Lap สุดท้ายที่แล้วเสร็จ โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
เร็วเฉลี่ยรอบล่าสุด	ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
ความเร็วบนพื้นผิวสูงสุด	ความเร็วสูงสุดของการเดินทางสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วสูงสุด	ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
ความเร็ว	อัตราความเร็วปัจจุบันของการเดินทาง
ความเร็วบนพื้นผิว	ความเร็วที่แท้จริงของการเดินทาง โดยไม่คำนึงถึงเส้นทางและรูปแบบชั่วคราวที่มุ่งหน้า
ความเร็วแนวตั้ง	อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป

ช่องข้อมูลพละกำลัง

ชื่อ	รายละเอียด
พลังงาน	พละกำลังที่เหลืออยู่ในปัจจุบัน
ระยะทางที่เหลืออยู่	ระยะทางของพละกำลังที่เหลืออยู่ที่ใช้ความพยายามในปัจจุบัน

ชื่อ	รายละเอียด
พลังงานที่เป็นไปได้	พละกำลังทางศักยภาพในปัจจุบัน
เวลาที่เหลืออยู่	เวลาของพละกำลังที่เหลืออยู่ที่ใช้ความพยายามในปัจจุบัน

ช่องข้อมูลสโตรก

ชื่อ	รายละเอียด
ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก	การว่ายน้ำ ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
ระยะทางเฉลี่ยต่อสโตรก	กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรกกระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
เฉลี่ยอัตราสโตรก	กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
สโตรกต่อความยาวเฉลี่ย	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระน้ำระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน
ระยะต่อสโตรก	กีฬาพาย ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก
จำนวนสโตรกต่อความยาวของช่วง	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน
จำนวนสโตรกต่อความยาวของช่วง	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวสระระหว่าง interval ปัจจุบัน
ชนิดของสโตรกในช่วง	ประเภทของสโตรกสำหรับ interval ปัจจุบัน
ระยะ Lap ต่อสโตรก	การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกกระหว่าง lap ปัจจุบัน
ระยะ Lap ต่อสโตรก	กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกกระหว่าง lap ปัจจุบัน
อัตรา Lap สโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน
อัตรา Lap สโตรก	กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ปัจจุบัน
สโตรก Lap	การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน
สโตรก Lap	กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ปัจจุบัน
Last Lap Distance Per Stroke	การว่ายน้ำ ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
Last Lap Distance Per Stroke	กีฬาพาย ระยะทางเฉลี่ยที่เดินทางผ่านต่อสโตรกกระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด
อัตรา L. Lap Stk.	การว่ายน้ำ จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
อัตรา L. Lap Stk.	กีฬาพาย จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
L. Lap สโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
L. Lap สโตรก	กีฬาพาย จำนวนทั้งหมดของสโตรกสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด

ชื่อ	รายละเอียด
อัตราความยาวสโตรกสุดท้าย	จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
Last Length Strokes	จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
ประเภท Last Length Strokes	ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
อัตราสโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)
อัตราสโตรก	กีฬาพาย จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)
สโตรก	การว่ายน้ำ จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
สโตรก	กีฬาพาย จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ช่องข้อมูล Swolf

ชื่อ	รายละเอียด
ค่าเฉลี่ย SWOLF	คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (<i>คำศัพท์เกี่ยวกับการว่ายน้ำ, หน้า 18</i>) ในการว่ายน้ำในแหล่งน้ำเปิด, ความยาว 25 เมตร ถูกใช้เพื่อคำนวณคะแนน swolf ของคุณ
Int. SWOLF	คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน
Lap SWOLF	คะแนน swolf สำหรับ lap ปัจจุบัน
L. Lap SWOLF	คะแนน swolf สำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นแล้วล่าสุด
Last Len. Swolf	คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่เสร็จสิ้นล่าสุด

ช่องข้อมูลอุณหภูมิ

ชื่อ	รายละเอียด
สูงสุด 24-ชม.	อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้
ต่ำสุด 24-ชม.	อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้
อุณหภูมิ	อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณเมื่อผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ คุณสามารถจับคู่เซ็นเซอร์ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อให้แหล่งข้อมูลอย่างสม่ำเสมอของอุณหภูมิที่แม่นยำได้

ช่องข้อมูลตัวจับเวลา

ชื่อ	รายละเอียด
เวลาเฉลี่ยต่อรอบ	เวลาในรอบเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

ชื่อ	รายละเอียด
เวลาทั้งหมด	เวลารวมที่ได้บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที เวลาที่ผ่านไปทั้งหมดของคุณคือ 35 นาที
ช่วงเวลา	เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน
เวลาในรอบ	เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับรอบปัจจุบัน
เวลารอบล่าสุด	เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับรอบล่าสุด
เวลาเคลื่อนที่	เวลาที่เคลื่อนที่โดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เวลามลติสปอร์ต	เวลาทั้งหมดสำหรับกีฬาทุกชนิดในกิจกรรมมลติสปอร์ต รวมถึงการเปลี่ยน
โดยรวมข้างหน้า/ข้างหลัง	เวลาโดยรวมข้างหน้าหรือข้างหลังของเพชหน้า/ข้างหลัง และความเร็วเป้าหมาย
จับเวลาการแข่งขัน	เวลาที่ผ่านไปในการแข่งขันเรือใบในปัจจุบัน
จับเวลาในเซต	ระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตของการเวิร์คเอาท์ปัจจุบัน
เวลาหยุด	เวลาที่หยุดเคลื่อนไหวโดยรวมสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน
เวลาว่ายน้ำ	เวลาว่ายน้ำสำหรับกิจกรรมปัจจุบันไม่รวมเวลาพัก
จับเวลา	เวลาปัจจุบันของเครื่องจับเวลาถอยหลัง

ช่องการออกกำลังกาย






ชื่อ	รายละเอียด
การทำซ้ำ	จำนวนซ้ำที่เหลืออยู่สำหรับการออกกำลังกาย
ระยะขั้นตอน	ระยะทางปัจจุบันที่เดินทางระหว่างขั้นตอนการออกกำลังกาย
เพศของขั้นตอน	ก้าวปัจจุบันระหว่างขั้นตอนการออกกำลังกาย
ความเร็วขั้นตอน	ความเร็วปัจจุบันในระหว่างขั้นตอนการออกกำลังกาย
เวลาขั้นตอน	เวลาที่ผ่านไปสำหรับขั้นตอนการออกกำลังกาย

มาตรวัดสีและข้อมูล Running Dynamics

หน้าจอรunning dynamics แสดงมาตรวัดสีสำหรับการวัดหลัก คุณสามารถแสดงรอบขา ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างหรือ vertical ratio เป็นการวัดหลักได้ มาตรวัดสีแสดงให้เห็นว่าข้อมูล running dynamics ของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับของนักวิ่งคนอื่น ๆ โชนสีต่าง ๆ แสดงเป็นค่าเปอร์เซ็นต์ในไทล์






Garmin ได้วิจัยนักวิ่งหลายคนของทุกระดับที่แตกต่างกัน ค่าข้อมูลในโชนสีแดงหรือสีส้มเป็นเรื่องปกติสำหรับสำหรับนักวิ่งที่มีประสิทธิภาพน้อยหรือวิ่งช้า ค่าข้อมูลในโชนสีเขียว สีน้ำเงิน หรือสีม่วงเป็นเรื่องปกติสำหรับสำหรับนักวิ่งที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือวิ่งเร็วขึ้น นักวิ่งที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นมีแนวโน้มที่แสดงเวลาเท้าสัมผัสพื้นที่ยาวลง ค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่ต่ำลง vertical ratio ที่ต่ำลง และรอบขาที่สูงขึ้นกว่านักวิ่งที่มีประสิทธิภาพน้อย อย่างไรก็ตามนักวิ่งที่มีร่างกายสูงกว่ามักมีรอบขาที่ช้ากว่าเล็กน้อย ช่วงก้าวที่ยาวกว่า และค่าการโยกตัวขณะวิ่งที่สูงกว่าเล็กน้อย vertical ratio คือค่าการโยกตัวขณะวิ่งของคุณหารด้วยระยะวิ่งต่อก้าว ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเร็ว

ไปที่ Garmin.co.th/minisite/runningscience สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ running dynamics สำหรับทฤษฎีและการแปลความหมายของข้อมูล running dynamics เพิ่มเติม คุณสามารถค้นหาข้อมูลได้ตามสื่อสิ่งพิมพ์และเว็บไซต์ต่าง ๆ เกี่ยวกับการวิ่งที่ได้มาตรฐาน

โชนสี	เปอร์เซ็นต์ไทล์ในโชน	ช่วงรอบขา	ช่วงระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง
 สีม่วง	>95	>183 spm	<218 ms
 สีน้ำเงิน	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 สีเขียว	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 สีส้ม	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 สีแดง	<5	<153 spm	>308 ms

ข้อมูลความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างวัดความสมมาตรในการวิ่งของคุณและแสดงผลเป็นเปอร์เซ็นต์ของเวลาเท้าเหยียบพื้นทั้งหมดของคุณ ตัวอย่างเช่น 51.3% พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายบ่งชี้ว่านักวิ่งใช้เวลาบนพื้นมากขึ้นเมื่ออยู่บนเท้าซ้าย ถ้านำข้อมูลของคุณแสดงเลขทั้งคู่ ตัวอย่างเช่น 48-52, 48% คือเท้าซ้ายและ 52% คือเท้าขวา





โชนสี	 สีแดง	 สีส้ม	 สีเขียว	 สีส้ม	 สีแดง
ความสมมาตร	แย่	ดีพอใช้	ดี	ดีพอใช้	แย่
เปอร์เซ็นต์ของนักวิ่งอื่น ๆ	5%	25%	40%	25%	5%
ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง	>52.2% L	50.8–52.2% L	50.7% L–50.7%R	50.8%–52.2%R	>52.2% R

ในขณะที่กำลังพัฒนาและทดสอบ running dynamics ทีม Garmin พบความสัมพันธ์ระหว่างการบาดเจ็บและความไม่สมดุลที่มากขึ้นกับนักวิ่งบางราย สำหรับนักวิ่งหลาย ๆ คน ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนเพิ่มขึ้นจาก 50-50 เมื่อกำลังวิ่งขึ้นหรือลงเนินเขา โค้ชการวิ่งส่วนใหญ่เห็นพ้องว่าฟอร์มการวิ่งที่สมมาตรเป็นสิ่งที่ดี นักวิ่งขั้นยอดมีแนวโน้มที่มีช่วงก้าวที่รวดเร็วและสมดุล

คุณสามารถดูมาตรวัดหรือช่องข้อมูลในระหว่างการวิ่งของคุณหรือดูสรุปบนบัญชี Garmin Connect ของคุณหลังการวิ่งของคุณได้ เช่นเดียวกับข้อมูล running dynamics อื่น ๆ ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้างคือการวัดเชิงปริมาณเพื่อช่วยให้คุณเรียนรู้เกี่ยวกับฟอร์มการวิ่งของคุณ

ข้อมูลค่าการโยกตัวขณะวิ่งและ Vertical Ratio

ช่วงข้อมูลสำหรับค่าการโยกตัวขณะวิ่งและอัตราแนวตั้งจะมีความแตกต่างกันเล็กน้อยขึ้นอยู่กับเซนเซอร์ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งที่หน้าอก (อุปกรณ์เสริม HRM-Pro series HRM-Run หรือ HRM-Tri) หรือที่เอว (อุปกรณ์เสริม Running dynamics Pod)

โชนสี	เปอร์เซ็นต์ไทล์ในโชน	ช่วงการโยกตัวขณะวิ่งที่รอบอก	ช่วงการโยกตัวขณะวิ่งที่เอว	Vertical Ratio ที่รอบอก	Vertical Ratio ที่เอว
 สีม่วง	>95	<6.4 ซม.	<6.8cm	<6.1%	<6.5%
 สีน้ำเงิน	70–95	6.4–8.1 ซม.	6.8–8.9 ซม.	6.1–7.4%	6.5–8.3%
 สีเขียว	30–69	8.2–9.7 ซม.	9.0–10.9 ซม.	7.5–8.6%	8.4–10.0%
 สีส้ม	5–29	9.8–11.5 ซม.	11.0–13.0 ซม.	8.7–10.1%	10.1–11.9%
 สีแดง	<5	>11.5 ซม.	>13.0 ซม.	>10.1%	>11.9%

การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

ชาย	เปอร์เซ็นต์ไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ดีเยี่ยม	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
ดี	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ดีพอใช้	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.2	29.4
แย่	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

หญิง	เปอร์เซ็นต์ไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ดีเยี่ยม	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
ดี	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
ดีพอใช้	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
แย่	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

ข้อมูลพิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.CooperInstitute.org

การแบ่งระดับ FTP

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับการประเมิน functional threshold power (FTP) ตามเพศ

ชาย	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	5.05 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.93 ถึง 5.04
ดี	จาก 2.79 ถึง 3.92
ดีพอใช้	จาก 2.23 ถึง 2.78
มือใหม่	น้อยกว่า 2.23

หญิง	วัตต์ต่อกิโลกรัม (W/Kg)
ยอดเยี่ยม	4.30 และมากกว่า
ดีเยี่ยม	จาก 3.33 ถึง 4.29
ดี	จาก 2.36 ถึง 3.32
ดีพอใช้	จาก 1.90 ถึง 2.35
มือใหม่	น้อยกว่า 1.90

การแบ่งระดับ FTP อ้างอิงจากงานวิจัยโดย Hunter Allen และ Andrew Coggan, PhD, Training and Racing with a Power Meter (Boulder, CO: VeloPress, 2010)

การจัดระดับคะแนนความอดทน

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่สำหรับคะแนนความอดทนที่ประเมินตามอายุและเพศ

ชาย	สั้นหนากการ	กลาง	ผ่านการฝึก	ฝึกมาอย่างดี	เชี่ยวชาญ	ยอดเยี่ยม	สูงสุด
18-20	น้อยกว่า 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ขึ้นไป
21-39	น้อยกว่า 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ขึ้นไป
40-44	น้อยกว่า 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ขึ้นไป
45-49	น้อยกว่า 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ขึ้นไป
50-54	น้อยกว่า 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ขึ้นไป
55-59	น้อยกว่า 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ขึ้นไป
60-64	น้อยกว่า 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ขึ้นไป
65-69	น้อยกว่า 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ขึ้นไป
70-74	น้อยกว่า 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ขึ้นไป
75-80	น้อยกว่า 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ขึ้นไป
มากกว่า 80 ปี	น้อยกว่า 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 นไป

หญิง	สั้นทนาการ	กลาง	ผ่านการฝึก	ฝึกมาอย่างดี	เชี่ยวชาญ	ยอดเยี่ยม	สูงสุด
18-20	น้อยกว่า 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ขึ้นไป
21-39	น้อยกว่า 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ขึ้นไป
40-44	น้อยกว่า 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ขึ้นไป
45-49	น้อยกว่า 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ขึ้นไป
50-54	น้อยกว่า 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ขึ้นไป
55-59	น้อยกว่า 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ขึ้นไป
60-64	น้อยกว่า 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ขึ้นไป
65-69	น้อยกว่า 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ขึ้นไป
70-74	น้อยกว่า 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ขึ้นไป
75-80	น้อยกว่า 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ขึ้นไป
มากกว่า 80 ปี	น้อยกว่า 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ขึ้นไป

การประเมินเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics

ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซนเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากต้องการ คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงของล้อของคุณด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซนเซอร์ความเร็ว

ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน คุณสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม



สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/EU เกี่ยวกับ Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการรีไซเคิลและการรีไซเคิล

