

GARMIN®



FĒNIX 8 SERIES

Panduan

© 2025 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Seluruh hak cipta dilindungi. Di bawah hukum hak cipta, manual ini tidak dapat disalin, secara keseluruhan atau sebagian, tanpa izin tertulis dari Garmin. Garmin berhak untuk mengubah atau meningkatkan produk dan untuk membuat perubahan dalam isi manual ini tanpa pemberitahuan sebelumnya kepada setiap orang atau organisasi dari perubahan atau perbaikan tersebut. Kunjungi [Garmin.co.id/](https://www.garmin.co.id/) untuk pembaruan terkini dan informasi tambahan mengenai penggunaan produk ini.

Garmin, logo Garmin, fēnix, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, inReach, QuickFit, TracBack, dan Virtual Partner adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Dive, Garmin Explore, Garmin Express, Garmin GameOn, Garmin Golf, Garmin Messenger, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Fit, HRM-Pro, HRM-Swim, HRM-Tri, Index, NextFork, PacePro, Rally, SatiQ, tempe, Varia, dan Vector adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Android™ adalah merek dagang dari Google LLC. Apple®, iPhone®, dan iTunes® adalah merek dagang dari Apple Inc., terdaftar di AS dan negara-negara lainnya. Tanda tulisan dan logo Bluetooth® dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin berada di bawah lisensi. Cooper Institute®, serta setiap merek dagang terkait, adalah milik dari Cooper Institute. Di2™ adalah merek dagang dari Shimano, Inc. Shimano® adalah merek dagang dari Shimano, Inc. iOS® adalah merek dagang dari Cisco Systems, Inc. dan penggunaan mereknya berada di bawah lisensi Apple Inc. Overwolf™ adalah merek dagang dari Overwolf Ltd. STRAVA dan Strava™ adalah merek dagang dari Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) dan Normalized Power™ (NP) adalah merek dagang dari Peakware, LLC. USB-C® adalah merek dagang terdaftar dari USB Implementers Forum. Wi-Fi® adalah merek dagang dari Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation di Amerika Serikat dan negara-negara lain. Zwift™ adalah merek dagang dari Zwift, Inc. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik masing-masing pemegang merek.

Produk ini bersertifikat ANT+. Kunjungi www.thisisant.com/directory untuk daftar produk dan aplikasi yang kompatibel.

M/N: A04805, A04806, A04808, A04861, A04862, B05201

Daftar Isi

Pengenalan	1
Memulai Penggunaan.....	1
Fungsi Tombol.....	1
Fungsi Layar Sentuh	2
Mengaktifkan atau Menonaktifkan Layar Sentuh	2
Menyesuaikan Tampilan Jam	2
Aplikasi dan Aktivitas	2
Aplikasi	2
Latihan	4
Memulai Latihan.....	4
Mengikuti Latihan dari Garmin Connect	5
Mengikuti Rekomendasi Latihan Harian.....	5
Memulai Latihan dengan Interval.....	5
Merekam Tes Kecepatan Berenang Kritis	5
Menggunakan Virtual Partner	6
Tentang Kalender Training.....	6
Menggunakan Aplikasi Tersimpan.....	6
Merekam Catatan Suara	7
Menggunakan Perintah Suara	7
Perintah Suara Jam Tangan	7
Menggunakan Fitur Messenger	8
Untuk membalas pesan, pilih percakapan, pilih Balas , dan pilih antara pesan yang sudah ditentukan sebelumnya atau tulis pesan Anda sendiri.	8
Garmin Pay	8
Menyiapkan Dompot Garmin Pay Anda.....	8
Membayar Pembelian Menggunakan Jam Tangan Anda	8
Menambahkan Kartu ke Dompot Garmin Pay Anda	9
Mengubah Kode Akses Garmin Pay Anda.....	9
Perencanaan Selam	9
Menghitung Waktu NDL.....	9
Menghitung Gas Pernapasan Anda	9
Melihat Informasi Pasang Surut	10
Mengatur Peringatan Pasang Surut.....	10
Menandai Lokasi Jangkar Anda.....	10
Pengaturan Jangkar.....	10
Remote Trolling Motor	11
Menghubungkan Jam Tangan dan Trolling Motor.....	11
Aktivitas	11

Memulai Aktivitas	11
Tips untuk Merekam Aktivitas.....	12
Status GPS dan Ikon Status	12
Menghentikan Aktivitas	12
Mengevaluasi Aktivitas.....	12
Aktivitas Luar Ruangan.....	13
Golf.....	13
Merekam Aktivitas Bouldering	17
Memulai Ekspedisi	17
Pergi Memancing	18
Pergi Berburu	18
Lari	18
Melakukan Aktivitas Lari Track	18
Melakukan Aktivitas Lari Virtual.....	18
Mengkalibrasi Jarak Treadmill	18
Merekam Aktivitas Lari Ultra	19
Mencatat Aktivitas Balapan Halang Rintang.....	19
Pelatihan PacePro.....	19
Renang.....	20
Terminologi Renang	20
Jenis Stroke	20
Tips untuk Aktivitas Berenang.....	20
Istirahat Otomatis dan Istirahat Manual Saat Berenang.....	21
Pelatihan dengan Catatan Latihan.....	21
Bersepeda.....	21
Menggunakan Indoor Trainer	21
Power Guide	21
Multisport	22
Pelatihan Triathlon	22
Membuat Aktivitas Multisport.....	22
Aktivitas Gym	22
Merekam Aktivitas Pelatihan Kekuatan.....	22
Merekam Aktivitas HIIT	23
Merekam Aktivitas Memanjat dalam Ruangan	23
Menyelam	23
Peringatan Menyelam.....	23
Pergi Menyelam.....	24
Pengaturan Penyelaman.....	26
Penyelaman pada Dataran Tinggi	27
Peringatan Penyelaman Kustom.....	27
Peringatan Selam	27
Olahraga Musim Dingin	29
Melihat Putaran Ski Anda	29

Merekam Aktivitas Backcountry Skiing atau Snowboarding	29	Kondisi Performa	47
Data Daya Cross-Country Skiing	29	Melihat Kondisi Performa Anda	47
Olahraga Air	29	Efisiensi Lari	47
Melihat Putaran Olahraga Air Anda	29	Melihat Efisiensi Lari Anda	47
Berlayar	29	Mendapatkan Perkiraan Daya Ambang Fungsional (FTP)	47
Balap Perahu Layar	30	Batas Ambang Laktat	48
Aktivitas Lainnya	31	Melihat Stamina Real-Time Anda	48
Merekam Aktivitas Breathwork	31	Melihat Kurva Daya Anda	48
Merekam Aktivitas Meditasi	31	Status Pelatihan	48
Bermain Game	31	Tingkat Status Pelatihan	49
Jumpmaster	32	Tips Mendapatkan Status Pelatihan Anda	49
Menyesuaikan Aktivitas dan Apps	33	Beban Jangka Pendek	50
Menyesuaikan Daftar Aplikasi	33	Fokus Beban Pelatihan	50
Menyesuaikan Daftar Aktivitas Favorit Anda	33	Rasio Beban	50
Menyematkan Aktivitas Favorit ke Daftar	33	Tentang Efek Pelatihan	50
Menyesuaikan Layar Data	34	Waktu Pemulihan	51
Menambahkan Layar Data Peta	34	Denyut Jantung Pemulihan	51
Membuat Aktivitas Custom	34	Aklimatisasi Performa Panas dan Ketinggian	51
Pengaturan Aktivitas	34	Menjeda dan Melanjutkan Status Pelatihan Anda	51
Peringatan Aktivitas	36	Kesiapan Latihan	52
Pengaturan Perutean	37	Toleransi Lari	52
Menggunakan ClimbPro	37	Skor Ketahanan	53
Mengaktifkan Auto Climb	38	Skor Bukit	53
Pengaturan Satelit	38	Melihat Kemampuan Bersepeda	53
Segmen	38	Kalender Perlombaan dan Perlombaan Utama	53
Kontrol	39	Berlatih untuk Perlombaan	53
Menyesuaikan Menu Kontrol	41	Menambahkan Saham	54
Menggunakan Senter LED	41	Menambahkan Lokasi Cuaca	54
Mengedit Strobo Senter Custom	42	Menggunakan Jet Lag Adviser	54
Kilasan	42	Merencanakan Perjalanan di Aplikasi Garmin Connect	54
Melihat Kilasan	44	Melihat Kilasan Selama Skuba	54
Menyesuaikan Daftar Kilasan	44	Jam	54
Membuat Folder Kilasan	44	Pengaturan Alarm	54
Body Battery	44	Mengedit Alarm	54
Tips untuk Data Body Battery yang Ditingkatkan	45	Menggunakan Timer Hitung Mundur	55
Pengukuran Performa	45	Menghapus Timer Hitung Mundur	55
Tentang Perkiraan VO2 Max	45	Menggunakan Stopwatch	55
Mendapatkan Perkiraan VO2 Max. Anda untuk Lari	46	Menambahkan Zona Waktu Alternatif	55
Mendapatkan Perkiraan VO2 Max. Anda untuk Bersepeda	46	Mengedit Zona Waktu Alternatif	56
Melihat Prediksi Waktu Tanding Anda	46	Menambah Hitung Mundur Acara	56
Status Variabilitas Denyut Jantung	46	Mengedit Hitung Mundur Acara	56
		Riwayat	56

Penggunaan Riwayat	56	Menemukan Ponsel yang Hilang Selama Aktivitas GPS	65
Riwayat Multisport	56	Fitur Konektivitas Wi-Fi	65
Rekor Pribadi	57	Menghubungkan ke Jaringan Wi-Fi	66
Melihat Rekor Pribadi Anda	57	Garmin Share	66
Mengembalikan Rekor Pribadi	57	Berbagi Data dengan Garmin Share	66
Menghapus Rekor Pribadi	57	Menerima Data dengan Garmin Share	66
Melihat Total Data	57	Pengaturan Garmin Share	66
Pengaturan Notifikasi dan Peringatan	57	Aplikasi Telepon dan Komputer	66
Peringatan Kesehatan dan Kebugaran	57	Garmin Connect	66
Mengatur Peringatan Denyut Jantung Abnormal	58	Langganan Garmin Connect+	67
Peringatan Gerak	58	Menggunakan Aplikasi Garmin Connect	67
Menyesuaikan Peringatan Gerak	58	Menggunakan Garmin Connect di Komputer	68
Laporan Pagi	58	Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect	68
Menyesuaikan Laporan Pagi	58	Fitur Connect IQ	68
Laporan Malam	58	Mengunduh Fitur Connect IQ	68
Menyesuaikan Laporan Malam	58	Mengunduh Fitur-fitur Connect IQ Menggunakan Komputer	68
Mengatur Peringatan Waktu	58	Aplikasi Garmin Dive	68
Mengatur Peringatan Badai	59	Garmin Explore	69
Menyalakan Peringatan Koneksi Ponsel	59	Aplikasi Garmin Messenger	69
Pengaturan Suara dan Getaran	59	Aplikasi Garmin Golf	69
Pengaturan Tampilan dan Kecerahan	59	Mode Fokus	69
Konektivitas	59	Menyesuaikan Mode Fokus Default	69
Sensor dan Aksesori	59	Membuat Mode Fokus Custom	70
Sensor Nirkabel	60	Pengaturan Kesehatan dan Kebugaran	70
Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda	61	Denyut Jantung Pergelangan Tangan	70
Aksesori Denyut Jantung Pace dan Jarak Lari	61	Mengenakan Jam Tangan	70
Dinamika Lari	61	Tips untuk Data Denyut Jantung Tak Menentu	71
Denyut Jantung Dada Saat Berenang	63	Pengaturan Monitor Denyut Jantung Pergelangan Tangan	71
Menggunakan Kontrol Kamera Varia	63	Menyiarkan Data Denyut Jantung	71
Remote inReach	63	Pulse Oximeter	71
Fitur-fitur Konektivitas Ponsel	63	Memulai Pembacaan Pulse Oximeter	72
Menghubungkan Ponsel Anda	64	Mengatur Mode Pulse Oximeter	72
Melakukan Panggilan dari Aplikasi Telepon	64	Tips untuk Data Pulse Oximeter Tak Menentu	72
Menggunakan Bantuan Telepon	64	Target Otomatis	72
Mengaktifkan Notifikasi Ponsel	64	Menit Intensitas	73
Melihat Notifikasi	64	Mencapai Menit Intensitas	73
Menerima Panggilan Telepon Masuk	65	Pelacakan Tidur	73
Membalas Pesan Teks	65	Menggunakan Pelacakan Tidur Otomatis	73
Mengelola Notifikasi	65	Variasi Pernapasan	73
Mematikan Koneksi Ponsel Bluetooth	65	Peta	73
Menyalakan dan Mematikan Peringatan Temukan Ponsel Saya	65		

Melihat Peta	73	Musik	80
Menyimpan atau Menavigasi ke Lokasi dalam Peta	74	Menghubungkan ke Penyedia Pihak Ketiga	80
Pengaturan Peta.....	74	Mengunduh Konten Audio dari Penyedia Pihak Ketiga	81
Mengelola Peta	74	Mengunduh Konten Audio Pribadi	81
Mengunduh Peta dengan Outdoor Maps+ ...	74	Mendengarkan Musik	81
Mengunduh Peta TopoActive	75	Kontrol Pemutaran Musik.....	81
Menghapus Peta	75	Menghubungkan Headphone Bluetooth.....	81
Menampilkan dan Menyembunyikan Data Peta...	75	Mengubah Mode Audio	82
Navigasi	75	Profil Pengguna.....	82
Menavigasi ke Tujuan	75	Menyetel Profil Pengguna Anda.....	82
Menavigasi ke Point of Interest Sekitar	75	Pengaturan Jenis Kelamin.....	82
Menavigasi Ke Titik Awal Anda Ketika Beraktivitas	76	Melihat Usia Kebugaran Anda	82
Menandai dan Memulai Navigasi ke Lokasi Man Overboard	76	Tentang Zona Denyut Jantung.....	82
Menghentikan Navigasi	76	Target Kebugaran.....	82
Menyimpan Lokasi.....	76	Menentukan Zona Denyut Jantung Anda	82
Menyimpan Lokasi Anda	76	Mengatur Agar Jam Tangan Menentukan Zona Denyut Jantung Anda	83
Menyimpan Lokasi Grid Ganda	76	Perhitungan Zona Denyut Jantung	83
Berbagi Lokasi dari Peta Menggunakan Aplikasi Garmin Connect	76	Menentukan Zona Daya Anda	83
Memulai Aktivitas GPS dari Lokasi yang Dibagikan	77	Mendeteksi Secara Otomatis Pengukuran Performa.....	84
Menavigasikan ke Lokasi yang Dibagikan Selama Aktivitas.....	77	Pengaturan Pengelola Daya.....	84
Jalur	77	Menyesuaikan Fitur Hemat Baterai.....	84
Membuat Jalur di Garmin Connect.....	77	Menyesuaikan Mode Daya untuk Suatu Aktivitas	84
Mengirim Jalur ke Perangkat Anda.....	77	Menyesuaikan Mode Daya	84
Membuat dan Mengikuti Jalur di Jam tangan Anda	77	Pengaturan Sistem	85
Membuat Jalur Pulang-Pergi.....	77	Menyesuaikan Pintasan Tombol.....	85
Menavigasi dengan Sight 'N Go	78	Mengatur Kode Sandi Jam Tangan Anda.....	85
Mengatur Arah Kompas.....	78	Mengubah Kode Sandi Jam Tangan Anda	85
Mengatur Titik Referensi	78	Kompas.....	85
Memproyeksikan Waypoint	78	Pengaturan Kompas	86
Fitur Keselamatan dan Pelacakan.....	78	Mengkalibrasi Kompas Secara Manual	86
Menambahkan Kontak Darurat	79	Mengatur Referensi Utara.....	86
Menambahkan Kontak.....	79	Altimeter dan Barometer	86
Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden	79	Pengaturan Altimeter dan Barometer	86
Meminta Bantuan.....	79	Mengkalibrasi Altimeter Barometrik	86
Pesan Penonton	80	Sensor Kedalaman.....	86
Memblokir Pesan Penonton	80	Pengaturan Sensor Kedalaman.....	87
Memulai Sesi GroupTrack	80	Pengaturan Waktu.....	87
Tips untuk Sesi GroupTrack	80	Sinkronisasi Waktu.....	87
		Pengaturan Sistem Lanjutan	87
		Mengubah Satuan Ukur	87
		Pengaturan Perekaman Data	87

Pengaturan Pemulihan dan Reset.....	87	Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS.....	94
Memulihkan Pengaturan dan Data Anda dari Garmin Connect	88	Denyut jantung pada jam tangan saya tidak akurat	95
Mengembalikan Semua Pengaturan Awal	88	Pembacaan suhu aktivitas tidak akurat	95
Melihat Informasi Perangkat.....	88	Keluar dari Mode Demo	95
Melihat Informasi Peraturan dan Kepatuhan E-label	88	Pelacakan Aktivitas.....	95
Informasi Perangkat.....	88	Hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat	95
Tentang Tampilan AMOLED/microLED	88	Hitungan langkah pada jam tangan dan akun Garmin Connect saya tidak cocok	95
Mengisi Daya Jam Tangan	89	Jumlah lantai yang dinaiki tampaknya tidak akurat	95
Pengisian Tenaga Surya	89	Apendiks	95
Tips untuk Pengisian Tenaga Surya.....	89	Kolom Data.....	95
Spesifikasi	89	Indeks Warna dan Data Dinamika Lari.....	105
Informasi Baterai.....	90	Data Keseimbangan Waktu Kontak Tanah	105
fēnix 8 AMOLED Series	90	Data Osilasi Vertikal dan Rasio Vertikal	106
fēnix 8 MicroLED Series.....	90	Nilai Standar VO2 Max.....	106
fēnix 8 Solar Series	91	Tingkat Efisiensi Lari	106
Perawatan Perangkat.....	91	Nilai FTP	106
Membersihkan Jam Tangan.....	92	Nilai Skor Ketahanan	107
Membersihkan Tali Kulit	92	Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran	107
Mengganti Tali Jam Tangan QuickFit	92		
Penyesuaian Tali Jam Tangan Logam.....	92		
Pemecahan Masalah	92		
Update Produk.....	92		
Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut.....	92		
Perangkat saya dalam bahasa yang salah.....	92		
Tips untuk Memaksimalkan Masa Pakai Baterai.....	92		
Meyalakan Ulang Jam Tangan Anda	93		
Apakah ponsel saya kompatibel dengan jam tangan saya?	93		
Ponsel saya tidak dapat terhubung ke jam tangan	93		
Dapatkah saya menggunakan sensor Bluetooth dengan jam tangan saya?.....	93		
Headphone saya tidak mau terhubung ke jam tangan.....	93		
Musik saya terpotong atau headphone saya tidak selalu terhubung	94		
Speaker atau mikrofon tidak bersuara setelah terkena air.....	94		
Bagaimana cara membatalkan penekanan tombol lap?.....	94		
Menyelam	94		
Mengatur Ulang Beban Jaringan Anda.....	94		
Mengatur Ulang Tekanan Permukaan	94		
Memperoleh Sinyal Satelit.....	94		

Pengenalan

⚠ PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* dalam kemasan produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Konsultasikan selalu dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program latihan apapun.

Memulai Penggunaan

Saat menggunakan jam tangan Anda pertama kali, Anda harus menyelesaikan langkah-langkah ini untuk mengaturnya dan mengenal fitur-fitur dasar.

1 Tahan  untuk menyalakan jam tangan (*Fungsi Tombol, halaman 1*).

2 Ikuti instruksi di layar untuk menyelesaikan pengaturan awal.

Selama pengaturan awal, Anda dapat menghubungkan ponsel dengan jam tangan untuk menerima notifikasi, menyinkronkan aktivitas, dan lainnya (*Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64*). Jika Anda melakukan upgrade dari jam tangan kompatibel lain, Anda dapat memindahkan pengaturan jam tangan, jalur tersimpan, dan lainnya saat Anda menghubungkan jam tangan fēnix baru dengan ponsel.

3 Lakukan pengisian daya jam tangan sampai penuh (*Mengisi Daya Jam Tangan, halaman 89*).

4 Periksa pembaruan perangkat lunak (*Pengaturan Sistem, halaman 85*).

Untuk pengalaman terbaik, pastikan perangkat lunak jam tangan Anda dalam versi terbaru. Pembaruan perangkat lunak memberikan perubahan dan perbaikan terhadap privasi, keamanan, dan fitur-fitur yang ada.

5 Mulai aktivitas (*Memulai Aktivitas, halaman 11*).

Fungsi Tombol



①



Tombol kiri-atas

- Tekan untuk menyalakan layar.
- Tekan dua kali dengan cepat untuk menyalakan atau mematikan senter (*Menggunakan Senter LED, halaman 41*).
- Tahan selama tiga detik untuk menyalakan perangkat.
- Tahan selama dua detik untuk melihat menu kontrol (*Kontrol, halaman 39*).
- Tahan selama lima detik untuk meminta bantuan (*Meminta Bantuan, halaman 79*).

②



Tombol kiri-tengah

- Dari tampilan jam, tekan untuk melihat pusat notifikasi (*Melihat Notifikasi, halaman 64*).
- Tekan untuk menggulir menu atau layar data.
- Dari tampilan jam, tahan untuk mengakses menu utama.
- Tahan untuk mengakses menu kontekstual, jika tersedia dalam bagian dari antarmuka pengguna.

③



Tombol kiri-bawah

- Dari tampilan jam, tekan untuk menggulir daftar kilasan (*Melihat Kilasan, halaman 44*).
- Tekan untuk menggulir menu atau layar data.
- Tahan untuk melihat kontrol musik (*Mendengarkan Musik, halaman 81*).

④



Tombol kanan-atas

- Tekan untuk melihat opsi dalam menu.
- Dari tampilan jam, tekan untuk membuka menu aplikasi dan aktivitas (*Aplikasi dan Aktivitas, halaman 2*).
- Tekan untuk memulai atau mengakhiri aktivitas (*Memulai Aktivitas, halaman 11*).
- Tahan untuk menggunakan fitur perintah suara (*Menggunakan Perintah Suara, halaman 7*).

⑤



Tombol kanan-bawah

- Tekan untuk kembali ke halaman sebelumnya.
- Selama aktivitas, tekan untuk merekam lap, istirahat, atau melaju ke tahap latihan yang berikutnya.
- Tahan untuk melihat daftar aplikasi yang baru saja digunakan.

Fungsi Layar Sentuh



- Ketuk untuk memilih opsi dalam menu.
- Tahan untuk melihat menu.
- Tahan untuk melihat detail dari sebuah kilasan atau fitur.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua tampilan jam.

- Ketuk ikon di bagian atas tampilan jam untuk lanjut menggunakan aktivitas atau aplikasi yang sedang aktif.
- Dari tampilan jam, geser ke atas atau ke bawah untuk menampilkan pusat notifikasi.
- Dari tampilan jam, geser ke atas untuk menelusuri daftar kilasan.
- Dari menu kontrol, kilasan, atau aplikasi, tahan tampilan jam untuk mengedit, menambahkan, atau menyusun ulang opsi.
- Geser ke atas atau bawah untuk menelusuri menu.
- Geser ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya.
- Tutup layar jam dengan telapak tangan Anda untuk kembali ke tampilan jam awal dan mengurangi tingkat kecerahan layar.

Mengaktifkan atau Menonaktifkan Layar Sentuh

- Tahan dan .
- Tahan , lalu pilih .
- Tahan , pilih **Pengaturan Jam > Tampilan & Kecerahan > Sentuh**, dan pilih opsi.

Menyesuaikan Tampilan Jam

Anda dapat menyesuaikan informasi dan tampilan jam, atau mengaktifkan tampilan jam Connect IQ yang sudah diinstal (*Fitur Connect IQ, halaman 68*)

- 1 Dari tampilan jam, pilih .
- 2 Pilih **Tampilan Jam**.
- 3 Tekan atau untuk melihat pilihan tampilan jam.
- 4 Pilih **Tambah Baru** untuk membuat tampilan jam custom digital atau analog.
- 5 Gulir ke suatu tampilan jam, tekan , lalu pilih .
- 6 Pilih opsi:

CATATAN: Tidak semua opsi tersedia untuk semua jenis aktivitas.

- Untuk mengaktifkan tampilan jam, pilih **Terapkan**.
- Untuk mengubah tampilan jam menjadi digital atau analog, pilih **Gaya**.
- Untuk mengubah data yang muncul di tampilan jam, pilih **Data**.
- Untuk menambah atau mengubah warna aksesoris pada tampilan jam, pilih **Warna Aksesoris**.
- Untuk mengubah warna data yang muncul di tampilan jam, pilih **Warna Data**.
- Untuk mengubah warna latar belakang, pilih **Warna Latar Belakang**.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk model fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

- Untuk mengubah zona waktu yang digunakan untuk mengubah penunjuk zona waktu pada tampilan jam, pilih **Zona Waktu Alt**.

CATATAN: Penunjuk zona waktu alternatif menggunakan zona waktu alternatif yang Anda tetapkan sebagai favorit (*Mengedit Zona Waktu Alternatif, halaman 56*).

- Untuk menghapus tampilan jam, pilih **Hapus**.

Aplikasi dan Aktivitas

Jam tangan Anda mencakup berbagai aplikasi dan aktivitas yang telah dimuat sebelumnya.

Aplikasi: Aplikasi menyediakan fitur interaktif untuk jam tangan Anda, seperti melihat lokasi tersimpan atau melakukan panggilan dari jam tangan Anda (*Aplikasi, halaman 2*).

Aktivitas: Jam tangan Anda dilengkapi dengan aplikasi aktivitas kebugaran dan aktivitas di luar ruangan, termasuk berlari, bersepeda, latihan kekuatan, bermain golf, dan banyak lagi (*Aktivitas, halaman 11*). Saat Anda memulai aktivitas, jam tangan akan menampilkan dan merekam data sensor, yang dapat Anda simpan dan bagikan dengan komunitas Garmin Connect.

Untuk informasi lebih lanjut tentang pelacakan aktivitas dan akurasi metrik kebugaran, kunjungi Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.

Aplikasi Connect IQ: Anda dapat menambahkan fitur ke jam tangan Anda dengan menginstal aplikasi dari Connect IQ (*Fitur Connect IQ, halaman 68*).

Aplikasi

Anda dapat menyesuaikan jam tangan menggunakan menu aplikasi yang memungkinkan Anda mengakses opsi dan fitur jam tangan dengan cepat. Beberapa aplikasi memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel yang kompatibel. Banyak aplikasi juga dapat ditemukan di kilasan (*Kilasan, halaman 42*) atau kontrol (*Kontrol, halaman 39*).

Dari tampilan jam, tekan , lalu tekan  untuk menelusuri aplikasi.



Nama	Deskripsi
ABC	Pilih untuk melihat informasi kombinasi altimeter, barometer, dan kompas.
Jangkar	Pilih untuk menandai lokasi jangkar Anda (Menandai Lokasi Jangkar Anda, halaman 10).
Siarkan Denyut Jantung	Pilih untuk menyiarkan data denyut jantung ke perangkat yang terhubung (Menyiarkan Data Denyut Jantung, halaman 71).
Kalkulator	Pilih untuk menggunakan kalkulator, termasuk kalkulator tips.
Kalender	Pilih untuk melihat acara mendatang dari kalender ponsel Anda.
Jam	Pilih untuk mengatur alarm, timer, stopwatch, zona waktu alternatif, atau hitung mundur acara (Jam, halaman 54).
Connect IQ	Pilih untuk menggunakan Connect IQ pada jam tangan Anda (Fitur Connect IQ, halaman 68).
Prakiraan Ikan	Pilih untuk menampilkan prediksi untuk hari dan waktu terbaik untuk memancing berdasarkan lokasi Anda, posisi bulan, dan waktu terbit dan tenggelam bulan. Anda dapat melihat peringkat untuk hari itu dan waktu pemberian makan besar dan kecil.
Garmin Share	Pilih untuk mengirim atau menerima data menggunakan perangkat Garmin lainnya (Garmin Share, halaman 66).
Health Snapshot	Pilih untuk mencatat beberapa metrik kunci kesehatan, seperti denyut jantung rata-rata, tingkat stres, dan laju pernapasan Anda, sembari Anda tidak bergerak selama dua menit. Fitur ini menyediakan status kardiovaskuler keseluruhan Anda secara singkat.
Riwayat	Pilih untuk melihat riwayat aktivitas terekam, catatan, dan total Anda (Penggunaan Riwayat, halaman 56).
Peta	Pilih untuk melihat peta (Melihat Peta, halaman 73).
Manajer Peta	Pilih untuk melihat dan mengelola peta terunduh (Mengelola Peta, halaman 74).
Messenger	Pilih untuk melihat dan mengirim pesan dari aplikasi ponsel Garmin Messenger (Aplikasi Garmin Messenger, halaman 69).
Fase Bulan	Pilih untuk menampilkan waktu bulan terbit dan terbenam, bersama dengan fase bulan, berdasarkan posisi GPS Anda.
Musik	Pilih untuk mengontrol pemutaran audio menggunakan jam tangan Anda (Mendengarkan Musik, halaman 81).
Notifikasi	Pilih untuk melihat notifikasi ponsel Anda (Melihat Notifikasi, halaman 64).
Telepon	Pilih untuk membuka kontrol telepon, seperti kontak dan tombol angka (Melakukan Panggilan dari Aplikasi Telepon, halaman 64).
Bantuan Telepon	Pilih untuk mengatakan perintah untuk asisten suara ponsel Anda (Menggunakan Bantuan Telepon, halaman 64).
Plan Dive	Pilih untuk menghitung kedalaman operasi maksimum, gas pernapasan, atau waktu no decompression limit untuk menyelam (Perencanaan Selam, halaman 9).
Proyeksikan Wpt.	Pilih untuk menyimpan lokasi baru dengan memproyeksikan jarak dan bearing dari lokasi Anda saat ini (Memproyeksikan Waypoint, halaman 78).
Pulse Ox	Pilih untuk melakukan pembacaan pulse oximeter (Pulse Oximeter, halaman 71).

Nama	Deskripsi
Titik Referensi	Pilih untuk mengatur titik referensi guna memberikan arah dan jarak ke suatu lokasi atau bearing (<i>Mengatur Titik Referensi, halaman 78</i>).
Tersimpan	Pilih untuk melihat lokasi, jalur, dan waypoint tersimpan Anda (<i>Menggunakan Aplikasi Tersimpan, halaman 6</i>).
Pengaturan	Pilih untuk membuka menu pengaturan.
Matahari Terbit dan Terbenam	Pilih untuk melihat waktu matahari terbit, terbenam, dan waktu senja.
Pasang Surut	Pilih untuk melihat informasi pasang surut suatu lokasi (<i>Melihat Informasi Pasang Surut, halaman 10</i>).
Tips	Pilih untuk melihat tips jam tangan interaktif dan memindai tautan langsung ke support.Garmin.com untuk mengakses panduan pengguna jam tangan Anda.
Trolling Motor	Pilih untuk menggunakan jam tangan Anda sebagai kendali jarak jauh untuk trolling motor Garmin Anda (<i>Menghubungkan Jam Tangan dan Trolling Motor, halaman 11</i>).
Perintah Suara	Pilih untuk mengatakan perintah suara untuk dilakukan jam tangan Anda (<i>Menggunakan Perintah Suara, halaman 7</i>).
Catatan Suara	Pilih untuk merekam catatan suara (<i>Merekam Catatan Suara, halaman 7</i>).
Dompot	Pilih untuk membuka dompet Garmin Pay Anda (<i>Garmin Pay, halaman 8</i>).
Cuaca	Memungkinkan Anda untuk melihat kondisi cuaca dan prakiraan cuaca saat ini.
Latihan	Pilih untuk melihat latihan tersimpan Anda (<i>Latihan, halaman 4</i>).

Latihan

Anda dapat membuat latihan custom dengan target untuk tiap langkah latihan juga dengan jarak, waktu, dan kalori yang berlainan. Selama aktivitas, Anda dapat melihat layar data khusus latihan yang mencakup informasi langkah-langkah latihan, seperti jarak langkah latihan atau pace saat ini.

Pada jam tangan: Anda dapat membuka aplikasi latihan dari daftar aktivitas untuk menampilkan semua latihan yang saat ini dimuat pada jam tangan (*Aplikasi dan Aktivitas, halaman 2*).

Anda juga dapat melihat riwayat latihan Anda.

Pada aplikasi: Anda dapat membuat dan menemukan lebih banyak latihan, atau memilih rencana pelatihan yang memiliki latihan bawaan dan mengirimnya ke jam tangan Anda (*Mengikuti Latihan dari Garmin Connect, halaman 5*).

Anda dapat menjadwalkan latihan.

Anda dapat memperbarui dan mengedit latihan Anda saat ini.

Memulai Latihan

Perangkat Anda dapat memandu Anda melalui beberapa langkah dalam latihan.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .

TIPS: Jika Anda sudah memiliki latihan terjadwal atau saran latihan untuk hari ini, gulir ke bawah dan pilih **Latihan**.

- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.

- 3 Tekan , lalu pilih **Training**.

- 4 Pilih opsi:

- Untuk memulai latihan interval atau latihan

dengan target latihan, pilih **Latihan Cepat** (*Memulai Latihan dengan Interval, halaman 5, Menetapkan Target Latihan, halaman 6*).

- Untuk memulai latihan bawaan atau tersimpan, pilih **Pustaka Latihan** (*Mengikuti Latihan dari Garmin Connect, halaman 5*).
- Untuk memulai latihan terjadwal dari kalender latihan Garmin Connect, pilih **Kalender Training** (*Tentang Kalender Training, halaman 6*).

CATATAN: Tidak semua opsi tersedia untuk semua jenis aktivitas.

- 5 Pilih latihan.

CATATAN: Hanya latihan yang kompatibel dengan aktivitas yang dipilih yang akan muncul dalam daftar.

- 6 Jika perlu, pilih **Lakukan Latihan**.

- 7 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.

Setelah Anda memulai latihan, perangkat menampilkan setiap langkah latihan, catatan langkah (opsional), target (opsional), dan data latihan saat ini. Untuk aktivitas kekuatan, yoga, kardio, atau Pilates, animasi instruksional muncul.

Skor Eksekusi Latihan

Setelah menyelesaikan satu latihan, jam tangan akan menampilkan skor eksekusi latihan berdasarkan seberapa akurat Anda menyelesaikan latihan tersebut. Langkah latihan aktif akan diprioritaskan sebagai yang tertinggi dalam mengukur seberapa dekat tingkat upaya Anda mencapai target langkah tersebut, serta menandai bahwa Anda telah menyelesaikan semua langkah. Pemanasan dan pemulihan memiliki dampak

yang lebih rendah terhadap skor Anda. Pendinginan sama sekali tidak memengaruhi skor eksekusi latihan Anda.

Skor eksekusi latihan Anda hanya akan muncul pada latihan lari atau bersepeda.

	Bagus, 67 hingga 100%
	Sedang, 34 hingga 66%
	Rendah, 0 hingga 33%

Mengikuti Latihan dari Garmin Connect

Sebelum dapat mengunduh latihan dari Garmin Connect, Anda harus sudah memiliki akun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), [halaman 66](#)).

- 1 Pilih opsi:
 - Buka aplikasi Garmin Connect, dan pilih **...**.
 - Kunjungi [connect.Garmin.com/](#).
- 2 Pilih **Latihan & Perencanaan > Latihan**.
- 3 Cari latihan, atau buat dan simpan latihan baru.
- 4 Pilih  atau **Kirim ke Perangkat**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

Mengikuti Rekomendasi Latihan Harian

Sebelum jam tangan dapat memberikan saran latihan lari atau bersepeda harian, Anda harus memiliki perkiraan VO2 max untuk aktivitas tersebut ([Tentang Perkiraan VO2 Max.](#), [halaman 45](#)).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Berlari**, lalu pilih suatu aktivitas.
 - Pilih **Bersepeda**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 4 Tekan , dan pilih saran latihan harian.

Saran latihan tidak akan muncul jika Anda memiliki jadwal istirahat atau sedang mengikuti rencana pelatihan lainnya.
- 5 Gulir ke bawah untuk melihat detail tentang latihan, seperti langkah dan estimasi manfaat.
- 6 Tekan , dan pilih opsi:
 - Untuk melakukan latihan, pilih **Lakukan Latihan**.
 - Untuk membuang latihan, pilih **Tutup**.
 - Untuk melihat saran latihan untuk seminggu ke depan, pilih **Lebih Banyak Saran**.
 - Untuk melihat pengaturan target latihan seperti **Jenis Target**, pilih **Pengaturan**.
 - Untuk melihat pengaturan latihan, seperti hari pelatihan, jenis target, dan prompt latihan, pilih **Pengaturan**, dan pilih opsi.

TIPS: Jika Anda menonaktifkan opsi Prompt Latihan, Anda dapat mengaktifkannya lagi nanti. Dari layar aktivitas, pilih **Training > Pustaka Latihan > Saran Harian**, pilih latihan, tekan , dan pilih **Pengaturan > Prompt Latihan**.

Rekomendasi latihan diperbarui secara otomatis mengikuti perubahan kebiasaan latihan, waktu pemulihan, dan VO2 max.

Memulai Latihan dengan Interval

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Training > Latihan Cepat > Interval**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Pengulangan Terbuka** untuk menandai interval dan periode istirahat secara manual dengan menekan .
 - Pilih **Pengulangan Terstruktur**, tekan , lalu pilih **Lakukan Latihan** untuk menggunakan latihan berdasarkan jarak atau waktu.
- 6 Jika perlu, pilih  untuk memasukkan pemanasan sebelum latihan.
- 7 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 8 Jika latihan dengan interval Anda mencakup aktivitas pemanasan, pilih  untuk memulai interval pertama.
- 9 Ikuti petunjuk pada layar.
- 10 Kapan pun, tekan  untuk menghentikan interval atau periode istirahat dan transisi saat ini ke interval atau periode istirahat (opsional) berikutnya.

Setelah Anda melengkapi seluruh interval, sebuah pesan muncul.

Menyesuaikan Latihan Interval

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Training > Latihan Cepat > Interval > Pengulangan Terstruktur**.
- 5 Tekan  dan pilih **Edit Latihan**.
- 6 Pilih satu atau beberapa opsi:
 - Untuk mengatur durasi dan jenis interval, pilih **Interval**.
 - Untuk mengatur durasi dan jenis istirahat, pilih **Istirahat**.
 - Untuk mengatur jumlah pengulangan, pilih **Ulang**.
 - Untuk menambahkan pemanasan terbuka ke dalam latihan Anda, pilih **Pemanasan > Aktif**.
- 7 Tekan .

Jam tangan menyimpan latihan interval custom Anda sampai Anda mengeditnya lagi.

Merekam Tes Kecepatan Berenang Kritis

Nilai Kecepatan Berenang Kritis (Critical Swim Speed/ CSS) Anda adalah hasil dari tes berbasis time-trial yang dihitung sebagai kecepatan per 100 meter.

CSS Anda adalah kecepatan secara teori yang dapat Anda pertahankan secara berkelanjutan tanpa kelelahan. Anda dapat menggunakan CSS untuk membimbing pace latihan dan memantau perkembangan Anda.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Berenang > Berenang di Kolam**.

- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Training > Pustaka Latihan > Kecepatan Berenang Kritis > Lakukan Tes Kecepatan Berenang Kritis**.
- 5 Tekan  untuk melihat langkah latihan (opsional).
- 6 Tekan .
- 7 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 8 Ikuti petunjuk pada layar.

Menggunakan Virtual Partner

Fitur Virtual Partner adalah alat pelatihan yang dirancang untuk membantu Anda mencapai tujuan Anda. Anda dapat mengatur pace untuk fitur Virtual Partner dan bertanding melawannya.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Opsi Aktivitas > Layar Data > Tambah Baru > Virtual Partner**.
- 5 Masukkan nilai kecepatan atau pace.
CATATAN: Anda dapat mengubah urutan layar data (opsional).
- 6 Mulai aktivitas Anda (*Memulai Aktivitas, halaman 11*).
- 7 Gulir ke layar Virtual Partner dan lihat siapa yang memimpin.

Menetapkan Target Latihan

Fitur target pelatihan bekerja dengan fitur Virtual Partner sehingga Anda dapat berlatih dengan target jarak, jarak dan waktu, jarak dan pace, atau jarak dan kecepatan yang telah ditentukan. Selama aktivitas latihan, jam tangan akan memberi Anda umpan balik real-time mengenai seberapa dekat Anda mencapai target latihan Anda.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 3 Gulir ke bawah.
- 4 Pilih **Training**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Atur Target**.
 - Pilih **Latihan Cepat**.**CATATAN:** Tidak semua opsi tersedia untuk semua jenis aktivitas.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Interval** untuk memilih repetisi berdasarkan waktu atau jarak.
 - Pilih **Jarak dan Waktu** untuk memilih target jarak dan waktu.
 - Pilih **Jarak dan Pace** atau **Jarak dan Kecepatan** untuk memilih target jarak dan pace atau kecepatan.
 - Pilih **Hanya Jarak** untuk memilih jarak yang telah ditentukan atau memasukkan jarak custom.

Layar target latihan akan muncul, menunjukkan perkiraan waktu finis Anda.

- 7 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.

Bertanding dengan Aktivitas Sebelumnya

Anda dapat bertanding dengan aktivitas yang telah diunduh atau telah direkam sebelumnya. Karena fitur ini mendukung fitur Virtual Partner maka Anda dapat melihat seberapa jauh Anda unggul atau tertinggal selama aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 3 Gulir ke bawah.
- 4 Pilih **Training > Tantang Diri Anda**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Dari Riwayat** untuk memilih aktivitas yang direkam sebelumnya dari perangkat Anda.
 - Pilih **Diunduh** untuk memilih aktivitas yang telah Anda unduh dari akun Garmin Connect.
- 6 Pilih aktivitas.
- 7 Jika perlu, tekan , dan pilih **Balap**.
- 8 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Tentang Kalender Training

Kalender training pada jam tangan merupakan perpanjangan dari kalender atau jadwal training yang Anda buat di akun Garmin Connect. Setelah menambahkan beberapa latihan ke kalender Garmin Connect, Anda dapat mengirimkannya ke perangkat. Semua latihan terjadwal akan dikirim ke perangkat yang muncul dalam kilasan kalender. Jika Anda memilih satu hari dalam kalender, Anda dapat melihat atau melakukan latihan tersebut. Latihan terjadwal akan tetap berada di perangkat setelah Anda menyelesaikannya atau melompatinya. Jika Anda mengirim latihan terjadwal dari Garmin Connect, latihan tersebut akan menempa latihan yang ada di kalender.

Rencana Pelatihan Adaptif

Akun Garmin Connect Anda memiliki rencana pelatihan adaptif dan Garmin Coach untuk menyesuaikan target pelatihan Anda. Misalnya, Anda dapat menjawab beberapa pertanyaan dan menemukan rencana yang dapat membantu Anda menyelesaikan lomba sejauh 5 km. Rencana tersebut menyesuaikan dengan tingkat kebugaran, pelatihan dan preferensi jadwal Anda saat ini, serta tanggal lomba. Saat Anda memulai sebuah rencana, kilasan Garmin Coach ditambahkan ke daftar kilasan pada jam tangan fēnix Anda.

Menggunakan Aplikasi Tersimpan

Anda dapat menggunakan aplikasi tersimpan untuk melihat lokasi dan jalur tersimpan Anda.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Disimpan**.

- 3 Pilih item tersimpan.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk menavigasi ke lokasi, pilih **Pergi Ke**.
 - Untuk menavigasikan jalur, pilih **Lakukan Jalur**.
 - Untuk menavigasikan jalur secara terbalik, pilih **Lainnya > Lakukan Jalur secara Terbalik**.
 - Untuk melihat detail lokasi, pilih **Lainnya > Detail**.
 - Untuk mengedit detail lokasi atau jalur, pilih **Lainnya > Edit**.
 - Untuk melihat daftar tanjakan pada jalur, pilih **Lainnya > Lihat Pendakian**.
 - Untuk menunjukkan jalur pada peta, bahkan ketika Anda tidak sedang menavigasi, pilih **Lainnya > Tampilkan di Peta**.
 - Untuk membagikan lokasi atau jalur menggunakan fitur **Garmin Share**, pilih **Lainnya > Bagikan** (*Garmin Share, halaman 66*).
 - Untuk menghapus lokasi atau jalur, pilih **Lainnya > Hapus**.

Merekam Catatan Suara

Anda dapat merekam dan mendengarkan catatan suara menggunakan speaker dan mikrofon bawaan jam tangan Anda.

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, tekan .
 - Tahan .
- 2 Pilih **Catatan Suara**.
- 3 Pilih .
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Lokasi** untuk menyimpan lokasi GPS Anda menggunakan catatan suara.
 - Pilih **Volume** untuk menyesuaikan volume speaker.
- 5 Pilih .
- 6 Katakan catatan suara Anda.
- 7 Pilih .
- 8 Pilih opsi:
 - Pilih  untuk memutar catatan suara.
 - Pilih  untuk mengganti nama atau menghapus catatan suara.
 - Tekan , lalu pilih , untuk melihat daftar catatan suara Anda.

Menggunakan Perintah Suara

- 1 Pilih opsi:
 - Tahan .
 - Tahan , lalu pilih **Perintah Suara**.
 - Pada tampilan jam, tekan , lalu pilih **Perintah Suara**.
- CATATAN:** Anda dapat menyesuaikan menu kontrol (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).
- 2 Katakan perintah suara untuk dilakukan jam (*Perintah Suara Jam Tangan, halaman 7*).

Perintah Suara Jam Tangan

*Fitur Perintah Suara hanya tersedia dalam Bahasa Inggris.

Sistem perintah suara didesain untuk mendeteksi ucapan alami. Berikut adalah daftar perintah suara yang biasa digunakan, tetapi perangkat tidak membutuhkan kalimat-kalimat yang persis seperti ini. Anda dapat mencoba mengatakan variasi perintah-perintah ini dengan cara yang alami untuk Anda.

Kata Perintah Bantuan	Fungsi
What can I say?	Menunjukkan daftar perintah suara umum

Fungsi Perangkat dan Layar

Perintah Suara	Fungsi
Find my phone	Memainkan nada peringatan pada ponsel yang terhubung, jika berada dalam jangkauan Bluetooth.
Disable do not disturb	Menonaktifkan mode Jangan Ganggu untuk meredupkan layar dan menonaktifkan peringatan dan notifikasi.
Turn on airplane mode	Mengaktifkan mode pesawat untuk mematikan semua komunikasi nirkabel.
Increase brightness	Menaikkan tingkat kecerahan.
Decrease brightness	Menurunkan tingkat kecerahan.
Set brightness to 80	Mengatur tingkat kecerahan ke angka persentase yang spesifik. Angka yang tersedia antara 0-100.

Fungsi Jam

Perintah Suara	Fungsi
Set a timer for fifteen minutes	Mengatur timer hitung mundur untuk waktu yang spesifik.
Pause timer	Menjeda timer hitung mundur yang sedang berjalan.
Resume timer	Melanjutkan timer hitung mundur yang dijeda.
Cancel timer	Membatalkan timer hitung mundur yang sedang berjalan.
Start stopwatch	Memulai stopwatch.
Stop stopwatch	Menghentikan stopwatch.
Wake me up at 3:15 a.m.	Mengatur alarm satu kali untuk waktu yang spesifik.

Fungsi Aktivitas dan Aplikasi

Perintah Suara	Fungsi
Show me the weather	Membuka aplikasi cuaca.
Open the calendar	Membuka aplikasi kalender.
Start a run	Memulai aktivitas Berlari.
Start hiking	Memulai aktivitas Mendaki.
Open the triathlon app	Memulai aktivitas Triathlon.

Fungsi Navigasi

Perintah Suara	Fungsi
Begin navigation	Membuka aplikasi Navigasi.
Save location	Menyimpan lokasi Anda saat ini.
Switch to the compass app	Membuka kompas.

Fungsi Media

Perintah Suara	Fungsi
Change volume to 8	Mengatur volume pada tingkat yang spesifik. Angka yang tersedia antara 0-10.
Increase volume	Membesarkan volume audio.
Decrease volume	Mengecilkan volume audio.
Next song	Memutar trek media berikutnya.
Previous song	Memutar trek media sebelumnya.
Pause music	Menjeda media yang sedang diputar saat ini.
Mute	Membisukan semua audio.
Unmute	Menyalakan semua audio.

Menggunakan Fitur Messenger

⚠ PERHATIAN

Fitur perpesanan nonsatelit pada aplikasi Garmin Messenger sendiri tidak boleh diandalkan sebagai metode utama dalam mendapatkan bantuan darurat.

PEMBERITAHUAN

Untuk menggunakan fitur Messenger ini, jam tangan fēnix harus terhubung ke aplikasi Garmin Connect menggunakan teknologi Bluetooth. Anda dapat memasukkan kontak darurat di akun Garmin Connect Anda.

Fitur Messenger pada jam tangan Anda memungkinkan Anda melihat, menulis, dan membalas pesan dari aplikasi ponsel Garmin Messenger.

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tekan .
- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

2 Pilih **Messenger**.

3 Jika ini adalah kali pertama Anda menggunakan fitur **Messenger**, scan kode QR menggunakan ponsel Anda, dan ikuti instruksi pada layar untuk menyelesaikan proses penghubungan dan pengaturan.

4 Pada jam tangan Anda, pilih opsi:

- Untuk menulis pesan baru, pilih , pilih penerima, dan pilih antara pesan yang tersedia pada daftar atau tulis pesan Anda sendiri.
- Untuk melihat suatu percakapan, gulir ke bawah, lalu pilih percakapan.
- Untuk membalas pesan, pilih percakapan, pilih **Balas**, dan pilih antara pesan pada daftar atau tulis pesan Anda sendiri.

Untuk membalas pesan, pilih percakapan, pilih **Balas**, dan pilih antara pesan yang sudah ditentukan sebelumnya atau tulis pesan Anda sendiri.

Garmin Pay

PEMBERITAHUAN

Fitur ini tidak tersedia di semua negara.

Fitur Garmin Pay memungkinkan Anda menggunakan jam tangan Anda untuk membayar pembelian di tempat yang berpartisipasi menggunakan kartu kredit atau debit dari lembaga keuangan yang berpartisipasi.

Menyiapkan Dompét Garmin Pay Anda

Anda dapat menambahkan satu atau lebih kartu kredit atau debit yang berpartisipasi ke dompét Garmin Pay Anda. Kunjungi Garmin.com/garminpay/banks untuk menemukan lembaga keuangan yang berpartisipasi.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Garmin Pay > Memulai**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Membayar Pembelian Menggunakan Jam Tangan Anda

Sebelum dapat menggunakan jam tangan untuk membayar pembelian, Anda harus mengatur setidaknya satu kartu pembayaran.

Anda dapat menggunakan jam tangan Anda untuk membayar pembelian di lokasi yang berpartisipasi.

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

2 Pilih **Dompét**.

3 Masukkan kode akses empat digit Anda.

CATATAN: Jika Anda salah memasukkan kode akses tiga kali, dompét Anda terkunci, dan Anda harus mengatur ulang kode akses di aplikasi Garmin Connect.

Kartu pembayaran yang terakhir Anda gunakan muncul.

4 Jika Anda telah menambahkan beberapa kartu ke dompét Garmin Pay Anda, tekan  untuk mengubah ke kartu lain (opsional).

- 5 Dalam 60 detik, pegang jam tangan Anda di dekat pembaca pembayaran, dengan jam tangan menghadap pembaca.

Jam tangan bergetar dan menampilkan tanda centang saat selesai berkomunikasi dengan pembaca.

- 6 Jika perlu, ikuti instruksi pada pembaca kartu untuk menyelesaikan transaksi.

TIPS: Setelah berhasil memasukkan kode akses, Anda dapat melakukan pembayaran tanpa kode akses selama 24 jam saat Anda terus memakai jam tangan. Jika Anda melepaskan jam tangan dari pergelangan tangan atau menonaktifkan pemantauan denyut jantung, Anda harus memasukkan kode akses lagi sebelum melakukan pembayaran.

Menambahkan Kartu ke Dompot Garmin Pay Anda

Anda dapat menambahkan hingga sepuluh kartu kredit atau debit ke dompet Garmin Pay Anda.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Garmin Pay** >  > **Tambahkan Kartu**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Setelah kartu ditambahkan, Anda dapat memilih kartu di jam tangan saat melakukan pembayaran.

Mengelola Kartu Garmin Pay Anda

Anda dapat menghapus atau melakukan penangguhan kartu untuk sementara.

CATATAN: Di beberapa negara, institusi finansial yang berpartisipasi mungkin membatasi fitur-fitur Garmin Pay.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Garmin Pay**.
- 3 Pilih kartu.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk melakukan atau membatalkan penangguhan kartu sementara pilih **Tangguhkan Kartu**.
Kartu harus aktif untuk melakukan pembelian menggunakan jam tangan fēnix Anda.
 - Untuk menghapus kartu, pilih .

Mengubah Kode Akses Garmin Pay Anda

Anda harus mengetahui kode akses Anda saat ini untuk mengubahnya. Jika Anda lupa kode akses, Anda harus mereset fitur Garmin Pay untuk jam fēnix Anda, membuat kode akses baru, dan memasukkan kembali informasi kartu Anda.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Garmin Pay** > **Ubah Kode Sandi**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Lain kali Anda membayar menggunakan jam tangan fēnix Anda, Anda harus memasukkan kode akses yang baru.

Perencanaan Selam

Anda dapat merencanakan penyelaman di masa mendatang menggunakan jam tangan Anda, seperti menghitung gas pernapasan atau menghitung waktu no-decompression limit (NDL) Anda.

Menghitung Waktu NDL

Anda dapat menghitung waktu no-decompression limit (NDL) atau kedalaman maksimum untuk penyelaman di masa depan. Perhitungan ini tidak disimpan atau diterapkan pada penyelaman Anda berikutnya.

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Rencana Menyelam** > **Hitung NDL**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk menghitung NDL berdasarkan pada beban jaringan Anda saat ini, pilih **Menyelam Sekarang**.
 - Untuk menghitung NDL berdasarkan pada beban jaringan Anda di masa mendatang, pilih **Atur Interval Permukaan**, dan masukkan waktu interval permukaan Anda.
- 4 Masukkan persentase oksigen.
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk menghitung waktu NDL, pilih **Masukkan Kedalaman**, dan masukkan kedalaman yang direncanakan untuk penyelaman Anda.
 - Untuk menghitung kedalaman maksimum, pilih **Set Timer**, dan masukkan waktu menyelam yang Anda rencanakan.

Jam hitung mundur NDL, kedalaman, dan kedalaman operasi maksimum (MOD) muncul.

CATATAN: Jika kedalaman yang direncanakan melebihi MOD jam tangan, pesan peringatan akan muncul, dan MOD gas akan muncul dalam warna merah.

- 6 Tekan .
- 7 Pilih opsi:
 - Untuk keluar, pilih **Selesai**.
 - Untuk menambahkan interval pada penyelaman Anda, pilih **Tambah Penyelaman**, dan ikuti instruksi pada layar.

Menghitung Gas Pernapasan Anda

Anda dapat menghitung nilai PO₂, persentase oksigen, atau kedalaman maksimum untuk penyelaman dengan menyesuaikan dua dari tiga nilai ini. Penghitungan dipengaruhi oleh pengaturan jenis air di menu Pengaturan Penyelaman.

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Rencana Selam** > **Hitung Isi Tabung Oksigen**.
- 3 Tekan  atau  dan pilih opsi untuk menghitung:
 - Pilih **PO₂**.
 - Pilih **O₂%**.
 - Pilih **Kedalaman**.
- 4 Tekan  atau  untuk mengedit nilai pertama.
- 5 Tekan , kemudian tekan  atau  untuk mengedit nilai kedua.

Saat Anda mengedit nilai, perangkat menghitung nilai yang diatur untuk opsi yang disorot.

- 6 Jika perlu, tekan  untuk menghitung nilai opsi yang berbeda.

Melihat Informasi Pasang Surut

PERINGATAN

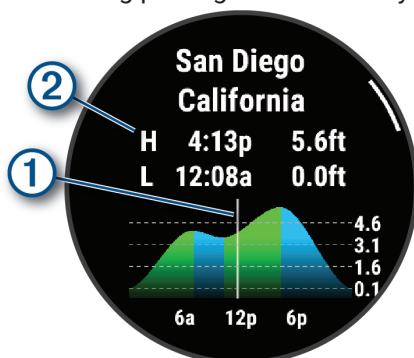
Informasi pasang surut hanya sebagai referensi Anda saja. Anda wajib mengikuti semua petunjuk yang ada mengenai kondisi pasang surut air, tetap waspada terhadap lingkungan sekitar, dan gunakan penilaian terbaik Anda setiap saat ketika berada di sekitar, dalam, dan atas air. Kelalaian untuk mengindahkan peringatan berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

CATATAN: Tergantung lokasi GPS Anda, informasi pasang surut merupakan kumpulan data yang disediakan oleh *Biro Cuaca Pusat Taiwan (CWB)* untuk wilayah Taiwan, *Badan Meteorologi Jepang (JMA)* untuk wilayah Jepang, *Pusat Data Informasi Kelautan Nasional (melalui QWeather)* untuk wilayah Tiongkok, *Badan Hidrografi dan Oseanografi Korea (KHOA)* untuk wilayah Korea, dan *World Weather Online* untuk bagian belahan dunia lainnya.

Anda dapat melihat informasi tentang stasiun pasang surut, termasuk ketinggian pasang dan kapan pasang dan surut berikutnya akan terjadi. Anda dapat menyimpan hingga sepuluh stasiun pasang surut.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Pasang Surut**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk menggunakan lokasi Anda saat ini ketika Anda berada di dekat stasiun pasang surut, pilih **Tambah > Lokasi Saat Ini**.
 - Untuk memilih lokasi pada peta, pilih **Tambah > Gunakan Peta**.
 - Untuk memasukkan nama kota, pilih **Tambah > Cari Kota**.
 - Untuk memilih lokasi yang disimpan, pilih **Tambah > Lokasi Tersimpan**.
 - Untuk memasukkan koordinat lokasi, pilih **Tambah > Koordinat**.

Bagan pasang surut 24 jam muncul untuk tanggal saat ini dengan ketinggian pasang saat ini ① dan informasi tentang pasang surut berikutnya ②.



- 4 Tekan  untuk melihat informasi pasang surut di hari-hari mendatang.
- 5 Tekan , dan pilih **Tetapkan Sebagai Favorit** untuk menyimpan stasiun pasang surut.

Stasiun pasang surut favorit Anda muncul di bagian atas daftar di aplikasi dan di kilasan.

Mengatur Peringatan Pasang Surut

- 1 Dari aplikasi **Pasang Surut**, pilih stasiun pasang surut yang disimpan.
- 2 Tekan , dan pilih **Atur Peringatan**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengatur alarm agar berbunyi sebelum gelombang pasang tinggi, pilih **Hingga Air Pasang Tinggi**.
 - Untuk mengatur alarm agar berbunyi sebelum gelombang pasang rendah, pilih **Hingga Air Pasang Rendah**.

Menandai Lokasi Jangkar Anda

PERINGATAN

Fitur jangkar merupakan alat untuk meningkatkan kesadaran situasi dan tidak dapat mencegah terjadinya kecelakaan akibat terdampar atau tabrakan dalam semua keadaan. Anda bertanggung jawab atas pengoperasian kapal secara aman dan hati-hati, tetap awas terhadap keadaan sekitar, dan senantiasa mempertimbangkan keamanan setiap tindakan di wilayah perairan. Kelalaian dalam memperhatikan peringatan ini dapat mengakibatkan kerusakan properti, cedera serius, atau kematian.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Jangkar**.
- 3 Tunggu sementara jam tangan mencari sinyal satelit.
- 4 Tekan , dan pilih **Jatuhkan Jangkar**.

Pengaturan Jangkar

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Jangkar**, tahan , dan pilih pengaturan aktivitas.

Drift Radius: Mengatur jarak drift yang diijinkan saat berlabuh.

Pembaruan Interval: Menetapkan interval waktu untuk memperbarui data jangkar.

Alarm Jangkar: Mengaktifkan alarm saat kapal bergerak melebihi radius geser.

Durasi Alarm Jangkar: Menetapkan durasi alarm jangkar. Ketika alarm jangkar diaktifkan, muncul peringatan tiap kali perahu bergerak melebihi radius geser selama durasi alarm yang ditentukan.

Remote Trolling Motor

Menghubungkan Jam Tangan dan Trolling Motor

Anda dapat memasang jam tangan Anda dengan trolling motor Garmin dan menggunakannya sebagai kendali jarak jauh. Untuk informasi lebih banyak tentang menggunakan kendali jarak jauh, lihat panduan pengguna trolling motor Anda.

- 1 Nyalakan trolling motor.
- 2 Dekatkan jam tangan dalam radius 1 m (3 ft.) dari panel layar pada trolling motor.
- 3 Pada jam tangan, tekan , dan pilih **Trolling Motor**.
TIPS: Jika diperlukan, Anda dapat memasang jam tangan Anda dengan trolling motor lain ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61](#)).
- 4 Pada panel tampilan trolling motor, tekan  tiga kali untuk masuk ke mode pemasangan.
 pada panel tampilan trolling motor menyala biru saat sedang mencari koneksi.
- 5 Pada jam tangan, tekan  untuk masuk ke mode hubung.
- 6 Verifikasi bahwa kunci sandi yang ditampilkan pada kendali jarak jauh trolling motor Anda sesuai dengan jam tangan Anda.
- 7 Pada jam tangan, tekan  untuk mengonfirmasi kunci sandi.
- 8 Pada kendali jarak jauh trolling motor, tekan  untuk mengonfirmasi kunci sandi.
 pada panel tampilan trolling motor menyala hijau ketika koneksi ke jam tangan Anda sukses.

Aktivitas

Pada tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, lalu tekan  untuk menelusuri aktivitas. Daftar aktivitas favorit Anda akan muncul di urutan paling atas ([Menyesuaikan Daftar Aktivitas Favorit Anda, halaman 33](#)).

CATATAN: Beberapa aktivitas muncul di lebih dari satu kategori.



Kategori	Aktivitas
Luar Ruangan	Panahan, Bouldering, Golf Cakram, Ekspedisi, Memancing, Golf, Mendaki, Berkuda, Berburu, Inline Skate, Mendaki Gunung, Rucking, Berjalan Kaki
Berlari	Track dalam Ruangan, Berlari, Lari Track, Lari Trail, Lari Treadmill, Lari Halang Rintang, Lari Ultra, Lari Virtual
Bersepeda	Bersepeda, Bike Commute, Sepeda Indoor, Bike Tour, BMX, Cyclocross, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Bersepeda di Jalan
Berenang	Berenang di Laut, Berenang di Kolam
Gym	Tinju, Kardio, Climb Indoor, Eliptikal, Lantai Dinaiki, HIIT, Lompat Tali, Seni Bela Diri Campuran, Mobilitas, Pilates, Row Indoor, Stair Stepper, Kekuatan, Jalan Kaki Indoor, Yoga
Menyelam	Selam Apnea, Selam Skuba, Snorkel
Olahraga Musim Dingin	Backcountry Ski, Backcountry Snowboard, Es Skating, Snowboard, Snowmobile, Snowshoe, XC Classic Ski, XC Skate Ski
Olahraga Air	Berperahu, Kayak, Kiteboard, Dayung, Berlayar, Sail Expedition, Sail Race, SUP, Berselancar, Tube, Wakeboard, Wakesurf, Ski Air, Whitewater, Windsurf
Olahraga Tim	Sepak Bola Amerika, Bisbol, Basket, Kriket, Hoki Lapangan, Hoki Es, Lacrosse, Rugby, Sepak Bola, Sofbol, Voli, Ultimate Disc
Olahraga Raket	Bulu Tangkis, Padel, Pickleball, Tenis Platform, Racquetball, Squash, Tenis Meja, Tenis
Olahraga Otomotif	ATV, Motocross, Bermotor, Overland
Lainnya	Breathwork, Bermain Game, Jumpmaster, Meditasi, Tactical, Latihan Tempo, Track Me

Memulai Aktivitas

Ketika Anda memulai aktivitas, GPS akan menyala secara otomatis (jika diperlukan).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih aktivitas dari favorit Anda.
 - Gulir ke daftar aktivitas **Lainnya**, pilih suatu kategori aktivitas, lalu pilih aktivitas.
- 4 Jika aktivitas memerlukan sinyal GPS, pergilah ke luar dengan pemandangan jelas ke langit, dan tunggu hingga bar status GPS terisi penuh.

Jam tangan sudah siap setelah menetapkan denyut jantung Anda, memperoleh sinyal GPS (jika diperlukan), dan terhubung ke sensor nirkabel Anda (jika diperlukan).

- 5 Tekan  untuk memulai timer aktivitas. Jam tangan mencatat data aktivitas hanya saat timer aktivitas sedang berjalan.

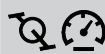
Tips untuk Merekam Aktivitas

- Isi daya jam tangan sebelum memulai suatu aktivitas (*Mengisi Daya Jam Tangan, halaman 89*).
- Tekan  untuk merekam lap, memulai set atau pose baru, atau masuk ke latihan berikutnya. Anda bisa memilih  untuk menghapus satu lap untuk aktivitas-aktivitas tertentu (*Bagaimana cara membatalkan penekanan tombol lap?, halaman 94*).
- Tekan  atau  untuk melihat layar data tambahan.
- Geser ke atas atau ke bawah untuk melihat layar data tambahan.
TIPS: Anda dapat menggeser layar dari atas ke bawah untuk membuka kunci layar sentuh selama aktivitas berlangsung.
- Geser ke kanan atau kiri untuk melihat kontrol musik atau pengaturan aktivitas.
- Selama aktivitas berlangsung, tahan , dan pilih **Ubah Olahraga** untuk berganti ke jenis aktivitas lainnya.
Saat aktivitas Anda mencakup dua atau lebih olahraga, aktivitas tersebut dicatat sebagai aktivitas multisport.
- Tahan , dan pilih **Opsi Aktivitas > Mode Daya** untuk menggunakan mode daya untuk memperpanjang masa pakai baterai (*Menyesuaikan Mode Daya, halaman 84*).

Status GPS dan Ikon Status

Untuk aktivitas luar ruangan, bilah status berubah hijau saat GPS sudah siap. Ikon berkedip artinya jam tangan sedang mencari sinyal. Ikon terus menyala artinya sinyal ditemukan atau sensor telah terhubung.

GPS	Status GPS
	Status baterai
	Status koneksi ponsel
	Status Wi-Fi
	Status LiveTrack
	Status GroupTrack
	Status denyut jantung
	Status Running Dynamics Pod

	Status sensor kecepatan dan cadence
	Status lampu sepeda
	Status radar sepeda
	Status mode tampilan tambahan
	Status Smart Trainer
	Status Pengukur Daya
	Status sensor tempe

Menghentikan Aktivitas

Tidak semua opsi tersedia untuk semua jenis aktivitas.

- 1 Tekan .
 - 2 Pilih opsi:
 - Untuk melanjutkan aktivitas Anda, pilih **Lanjutkan**.
 - Untuk menyimpan aktivitas dan melihat detail, pilih **Simpan**, tekan , dan pilih opsi.
CATATAN: Setelah Anda menyimpan aktivitas, Anda dapat memasukkan data evaluasi diri (*Mengevaluasi Aktivitas, halaman 12*).
 - Untuk menangguhkan aktivitas Anda dan melanjutkan di lain waktu, pilih **Lanjutkan Nanti**.
 - Untuk menandai lap, pilih **Lap**.
Anda bisa memilih  untuk menghapus satu lap untuk aktivitas-aktivitas tertentu (*Bagaimana cara membatalkan penekanan tombol lap?, halaman 94*).
 - Untuk kembali ke titik awal aktivitas Anda sepanjang jalan Anda bepergian, pilih **Kembali ke Awal > TracBack**.
CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk kegiatan yang menggunakan GPS.
 - Untuk mengarahkan kembali ke titik awal aktivitas Anda dengan jalur yang lebih langsung, pilih **Kembali ke Awal > Route**.
CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk kegiatan yang menggunakan GPS.
 - Untuk mengukur perbedaan denyut jantung setelah menyelesaikan suatu aktivitas dan denyut jantung dua menit kemudian, pilih **HR Pemulihan**, dan tunggu sementara timer menghitung mundur (*Denyut Jantung Pemulihan, halaman 51*).
 - Untuk menghapus aktivitas, pilih **Hapus**.
- CATATAN:** Setelah menghentikan aktivitas, jam tangan akan menyimpannya secara otomatis setelah 30 menit berlalu.

Mengevaluasi Aktivitas

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

Anda bisa menyesuaikan pengaturan evaluasi mandiri

untuk beberapa aktivitas (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

- 1 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, pilih **Simpan** (*Menghentikan Aktivitas, halaman 12*).
- 2 Pilih nomor yang dianggap sesuai dengan upaya yang Anda rasakan.

CATATAN: Anda dapat memilih » untuk melewati evaluasi diri.

- 3 Pilih apa yang Anda rasakan selama aktivitas.

Anda dapat melihat evaluasi di aplikasi Garmin Connect.

Aktivitas Luar Ruangan

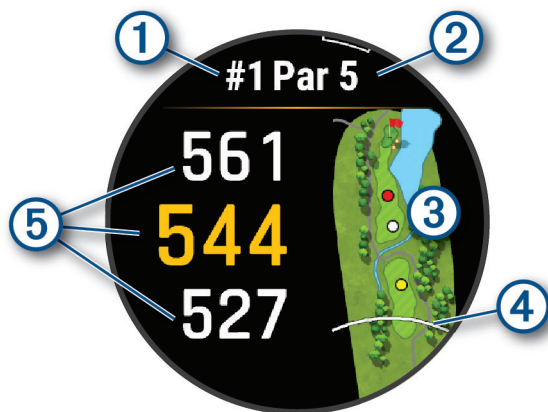
Golf

Bermain Golf

CATATAN: Jika Anda menemukan lapangan golf dengan data yang tidak akurat atau perlu diperbarui, silakan kirim laporan ke <https://www.garmin.com/forms/golfcourses/>.

Sebelum bermain golf, Anda harus mengisi daya jam tangan (*Mengisi Daya Jam Tangan, halaman 89*).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Golf**.
Perangkat mencari satelit, menentukan lokasi Anda, dan memilih lapangan jika hanya ada satu lapangan saja di dekat Anda.
- 3 Jika daftar lapangan muncul, pilih lapangan dari daftar.
- 4 Jika perlu, atur jarak driver Anda.
- 5 Pilih ✓ untuk menyimpan skor.
- 6 Pilih kotak tee.
Layar informasi hole muncul.



①	Nomor hole saat ini
②	Par untuk hole
③	Peta hole
④	Jarak driver dari kotak tee
⑤	Jarak ke depan, tengah, dan belakang green.

CATATAN: Karena lokasi pin berubah, jam tangan menghitung jarak ke depan, tengah, dan belakang dari green, tapi bukan lokasi pin sebenarnya.

- 7 Pilih opsi:

- Ketuk jarak ke depan, tengah, dan belakang dari green untuk melihat jarak PlaysLike (*Ikon Jarak PlaysLike, halaman 15*).
- Tekan . atau . untuk melihat data tambahan, termasuk handicap rating dan faktor PlaysLike.
- Ketuk peta untuk melihat detail atau mengukur jarak dengan penargetan sentuh (*Mengukur Jarak dengan Penargetan Sentuh, halaman 15*).
- Tekan . atau . untuk melihat lokasi dan jarak ke layup atau ke depan dan belakang dari hazard.
- Tekan . untuk membuka menu golf (*Menu Golf, halaman 13*).

Jam tangan akan berpindah secara otomatis bila Anda pindah ke hole berikutnya untuk menampilkan informasi hole baru.

Menu Golf

Selama ronde, tekan . untuk mengakses fitur tambahan di menu golf.

Lihat Green: Memungkinkan Anda memindahkan lokasi pin untuk mendapatkan pengukuran jarak yang lebih tepat (*Memindahkan Bendera, halaman 14*).

Virtual Caddie: Meminta rekomendasi klub dari virtual caddie (*Virtual Caddie, halaman 14*).

Ubah Hole: Memungkinkan Anda mengubah hole secara manual.

Ubah Green: Memungkinkan Anda mengubah green saat lebih dari satu green tersedia untuk satu hole.

Kartu Skor: Membuka kartu skor ronde (*Menyimpan Skor, halaman 15*).

PinPointer: Fitur PinPointer adalah sebuah kompas yang menunjukkan lokasi pin ketika Anda tidak dapat melihat green. Fitur ini dapat membantu Anda mengatur pukulan meskipun Anda sedang berada di hutan atau sand trap yang dalam.

CATATAN: Jangan gunakan fitur PinPointer selagi berada di dalam mobil golf. Interferensi dari mobil golf dapat memengaruhi keakuratan kompas.

Angin: Membuka penunjuk yang menampilkan arah dan kecepatan angin terhadap pin (*Melihat Arah dan Kecepatan Angin, halaman 16*).

Info Ronde: Menampilkan catatan waktu, jarak, dan langkah yang ditempuh. Info ronde secara otomatis mulai atau berhenti saat Anda memulai atau mengakhiri suatu ronde.

Mengukur Pukulan: Menampilkan jarak pukulan terakhir Anda yang direkam dengan fitur Garmin AutoShot (*Melihat Pukulan Terukur, halaman 15*). Anda juga dapat merekam pukulan secara manual (*Mengukur Pukulan Secara Manual, halaman 15*).

Target Custom: Memungkinkan Anda untuk menyimpan lokasi, seperti objek atau halangan, untuk hole saat ini (*Menyimpan Target Custom, halaman 16*).

Stat Klub: Menampilkan statistik Anda pada setiap klub golf, seperti jarak dan keakuratan informasi. Data ini muncul saat Anda menghubungkan sensor pelacakan klub Approach yang kompatibel atau mengaktifkan pengaturan Club Prompt.

Matahari terbit dan terbenam: Menampilkan waktu matahari terbit, matahari terbenam, dan senja.

Pengaturan: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan pengaturan aktivitas golf (*Pengaturan Golf, halaman 14*).

Akhiri Ronde: Mengakhiri ronde saat ini.

Pengaturan Golf

Selama ronde, Anda dapat menekan , lalu pilih **Pengaturan** untuk menyesuaikan pengaturan golf.

Skoring: Memungkinkan Anda untuk mengatur opsi pencatatan skor (*Pengaturan Scoring, halaman 16*).

Jarak Drive: Mengatur jarak rata-rata bola bergerak dari kotak tee pada drive Anda. Jarak drive akan muncul dalam bentuk busur pada peta.

PlaysLike: Mengatur preferensi untuk fitur jarak “seperti yang dimainkan”, yang menunjukkan jarak menuju green yang sudah disesuaikan saat bermain golf (*Ikon Jarak PlaysLike, halaman 15*).

Virtual Caddie: Memungkinkan Anda untuk memilih rekomendasi klub virtual caddie secara otomatis atau manual. Muncul setelah Anda bermain lima putaran golf, melacak klub Anda, dan mengunggah kartu skor Anda ke aplikasi Garmin Golf.

Angka Besar: Mengubah ukuran angka pada layar tampilan hole.

Mode Turnamen: Menonaktifkan fitur jarak PinPointer dan PlaysLike. Fitur-fitur ini tidak diperbolehkan selama turnamen resmi (sanctioned tournament) atau ronde penghitungan handicap.

Jarak Golf: Mengatur satuan ukur yang digunakan untuk jarak saat bermain golf.

Kecepatan Angin Golf: Mengatur satuan ukur untuk kecepatan angin saat bermain golf.

Club Prompt: Meminta Anda untuk memasukkan klub golf mana yang Anda gunakan setiap kali pukulan terdeteksi untuk merekam statistik klub Anda. (*Mencatat Data Statistik, halaman 15*).

Satelit: Mengatur sistem satelit untuk digunakan selama aktivitas (*Pengaturan Satelit, halaman 38*).

Rekam Aktivitas: Memungkinkan rekaman aktivitas file FIT. File FIT merekam informasi kebugaran yang disesuaikan untuk aplikasi dan situs Garmin Connect.

Sensor Klub: Memungkinkan Anda mengatur sensor pelacakan klub Approach Anda yang kompatibel.

Hubungkan Penilik Rentang: Memungkinkan Anda menghubungkan jam tangan ke penilik rentang/rangefinder yang kompatibel.

Memindahkan Bendera

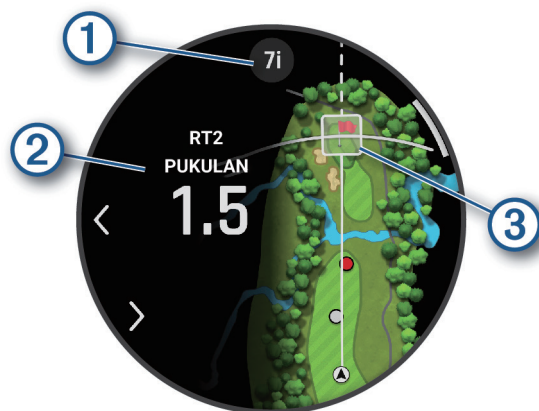
Anda dapat melihat green secara lebih dekat dan memindahkan lokasi pin.

- 1 Dari layar informasi hole, tekan .
- 2 Pilih **Lihat Green**.
- 3 Jika diperlukan, gunakan slider pada sisi kanan layar untuk memperbesar atau memperkecil.
- 4 Ketuk atau seret  untuk memindahkan lokasi pin.
- 5 Tekan .

Jarak pada layar informasi hole diperbarui untuk menunjukkan lokasi pin baru. Lokasi pin disimpan hanya untuk ronde saat ini.

Virtual Caddie

Sebelum Anda dapat menggunakan virtual caddie, Anda harus memainkan lima putaran dengan sensor pelacakan klub Approach atau mengaktifkan pengaturan Club Prompt (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*), dan mengunggah kartu skor Anda. Untuk setiap putaran, Anda harus terhubung ke ponsel yang dihubungkan dengan aplikasi Garmin Golf. Virtual caddie memberikan rekomendasi berdasarkan hole, data angin, dan performa Anda sebelumnya dengan masing-masing klub.



①	Menampilkan rekomendasi klub atau kombinasi klub untuk hole. Anda dapat memilih < atau > untuk melihat opsi klub lain.
②	Menampilkan jumlah rata-rata pukulan yang diharapkan untuk didapatkan dengan rekomendasi klub.
③	• Untuk jam tangan dengan layar AMOLED/MicroLED: Menampilkan area penyebaran pukulan untuk pukulan Anda berikutnya menggunakan klub yang direkomendasikan berdasarkan riwayat pukulan Anda menggunakan klub tersebut. CATATAN: Jika area penyebaran pukulan tumpang tindih dengan green, peluang pukulan mencapai green akan tampil dalam bentuk persentase. • Untuk jam tangan dengan layar MIP: Menampilkan arah sasaran untuk pukulan Anda berikutnya berdasarkan riwayat pukulan Anda menggunakan klub tersebut

Ikun Jarak PlaysLike

Fitur jarak PlaysLike menjelaskan perubahan ketinggian pada lapangan, kecepatan angin, arah angin, dan kepadatan udara dengan menunjukkan jarak yang disesuaikan ke green. Selama putaran, Anda dapat mengetuk jarak ke green untuk melihat jarak PlaysLike. Anda dapat menggeser ke atas atau menekan  untuk melihat perubahan jarak yang disebabkan oleh setiap faktor.

TIPS: Anda dapat mengonfigurasi data apa yang difaktorkan ke penyesuaian PlaysLike di pengaturan aktivitas (*Pengaturan PlaysLike, halaman 15*).

▲: Jarak lebih jauh dari yang diharapkan.

■: Jarak seperti yang diharapkan.

▼: Jarak lebih pendek dari yang diharapkan.

↗: Perbedaan jarak karena berubahnya ketinggian.

▲: Perbedaan jarak karena kecepatan dan arah angin.

☁: Perbedaan jarak karena kepadatan udara.

Pengaturan PlaysLike

Selama ronde, tekan , lalu pilih **Pengaturan > PlaysLike**.

Angin: Memungkinkan kecepatan dan arah angin disertakan di dalam penyesuaian jarak PlaysLike.

Cuaca: Memungkinkan kepadatan udara untuk disertakan di dalam penyesuaian jarak PlaysLike.

Kondisi Rumah: Memungkinkan Anda untuk mengganti pengaturan ketinggian, suhu, dan kelembapan yang digunakan untuk kepadatan air.

CATATAN: Mengatur kondisi cuaca ke kondisi lokasi dimana Anda biasanya bermain dapat sangat membantu. Jika pengaturan tidak sesuai dengan kondisi lapangan tempat Anda biasa bermain, penyesuaian kepadatan udara dapat tampak tidak akurat.

Mengukur Jarak dengan Penargetan Sentuh

Saat bermain game, Anda dapat menggunakan penargetan sentuh untuk mengukur jarak ke titik manapun di peta.

- 1 Saat bermain golf, ketuk peta.
- 2 Ketuk atau seret jari Anda ke posisi lingkaran target .

Anda dapat melihat jarak dari posisi Anda saat ini ke lingkaran target, dan dari lingkaran target ke lokasi pin.

- 3 Jika diperlukan, gunakan slider pada sisi kanan layar untuk memperbesar atau memperkecil.

Melihat Pukulan Terukur

Perangkat Anda memiliki fitur deteksi dan perekaman pukulan otomatis. Setiap kali Anda melakukan pukulan di sepanjang fairway, perangkat merekam jarak pukulan sehingga Anda dapat melihatnya nanti.

TIPS: Deteksi pukulan otomatis bekerja dengan sangat baik jika Anda mengenakan perangkat di pergelangan tangan dominan Anda dan membuat kontak yang baik

dengan bola. Putts tidak akan terdeteksi.

- 1 Saat bermain golf, tekan .

- 2 Pilih **Pukulan Terukur**.

Perangkat mencatat jarak pukulan terakhir Anda.

CATATAN: Perangkat akan mereset jarak secara otomatis ketika Anda memukul bola lagi, melakukan putt di green, atau pindah ke hole berikutnya.

- 3 Tekan , lalu pilih **Pukulan Sebelumnya** untuk melihat semua jarak pukulan yang direkam.

CATATAN: Jarak dari pukulan paling baru juga ditampilkan pada bagian atas layar informasi lubang.

Mengukur Pukulan Secara Manual

Anda dapat menambahkan pukulan secara manual jika jam tangan tidak mendeteksinya. Anda harus menambahkan pukulan dari lokasi di mana pukulan meleset.

- 1 Lakukan pukulan dan lihat di mana bola Anda mendarat.
- 2 Dari layar informasi hole, tekan .
- 3 Pilih **Pukulan Terukur**.
- 4 Tekan .
- 5 Pilih **Tambah Pukulan > ✓**.
- 6 Jika perlu, masukkan klub yang Anda gunakan untuk pukulan tersebut.
- 7 Berjalan atau berkendara menuju bola Anda.

Di waktu lain Anda melakukan pukulan, jam tangan secara otomatis mencatat jarak pukulan terakhir. Jika perlu, Anda dapat menambah pukulan lain secara manual.

Menyimpan Skor

- 1 Dari layar informasi hole, tekan .
- 2 Pilih **Kartu Skor**.
Kartu skor muncul saat Anda berada dalam green.
- 3 Tekan  atau  untuk menelusuri hole.
- 4 Tekan  untuk memilih hole.
- 5 Tekan  atau  untuk mengatur skor.
Skor total Anda diperbarui.

Mencatat Data Statistik

Sebelum dapat merekam statistik, Anda harus mengaktifkan pelacakan statistik (*Pengaturan Scoring, halaman 16*).

- 1 Dari kartu skor, pilih hole.
- 2 Masukkan jumlah pukulan, termasuk putts, dan tekan .
- 3 Tetapkan jumlah putts yang dilakukan, dan tekan .

CATATAN: Jumlah putt yang dilakukan hanya digunakan untuk pelacakan statistik dan tidak akan menambah skor Anda.

4 Jika perlu, pilih opsi:

CATATAN: Jika Anda berada pada hole par 3, informasi fairway tidak muncul.

- Jika bola Anda menyentuh fairway, pilih **Di Fairway**.
- Jika bola Anda melewati fairway, pilih **Meleset ke Kanan** atau **Meleset ke Kiri**.

5 Jika perlu, masukkan jumlah pukulan penalti.

Pengaturan Scoring

Selama ronde, tekan , lalu pilih **Pengaturan > Scoring**.

Metode Skor: Mengubah metode yang digunakan perangkat untuk menyimpan skor.

Scoring Handikap: Mengaktifkan skor handikap.

Atur Handicap: Atur handicap Anda saat penilaian handicap diaktifkan.

Tunjukkan Skor: Menampilkan total skor Anda untuk putaran pada bagian atas kartu skor (*Menyimpan Skor, halaman 15*).

Pelacakan Status: Memungkinkan pelacakan statistik untuk jumlah putt, greens in regulation, dan pukulan fairways saat bermain golf.

Penalti: Mengaktifkan pelacakan pukulan penalti saat bermain golf (*Mencatat Data Statistik, halaman 15*).

Perintah: Mengaktifkan perintah pada saat memulai putaran yang bertanya apakah Anda ingin mencatat skor.

Tentang Pencatatan Skor Stableford

Bila Anda memilih metode pencatatan skor Stableford (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*), poin diberikan berdasarkan jumlah pukulan yang dilakukan relatif terhadap par. Pada akhir ronde, skor tertinggi yang menang. Perangkat memberikan poin seperti yang ditentukan oleh Asosiasi Golf Amerika Serikat.

Kartu skor untuk permainan dengan pencatatan skor Stableford menampilkan poin dan bukannya jumlah pukulan.

Poin	Pukulan yang Diambil Relatif Terhadap Par
0	2 atau lebih banyak lagi
1	1 atau lebih
2	Par
3	1 atau kurang
4	2 atau kurang
5	3 atau kurang

Melihat Arah dan Kecepatan Angin

Fitur angin adalah penunjuk yang menunjukkan kecepatan dan arah angin terhadap pin. Fitur angin memerlukan koneksi dengan aplikasi Garmin Golf.

1 Tekan .

2 Pilih **Angin**.

Panah menunjuk ke arah angin relatif terhadap pin.

Melihat Arah ke Pin

Fitur PinPointer adalah sebuah kompas yang memberikan bantuan arah ketika Anda tidak dapat melihat green.

Fitur ini dapat membantu Anda mengatur pukulan meskipun Anda sedang berada di hutan atau di jebakan pasir yang dalam.

CATATAN: Jangan gunakan fitur PinPointer selagi berada di dalam mobil golf. Interferensi dari mobil golf dapat memengaruhi keakuratan kompas.

1 Dari layar informasi hole, tekan .

2 Pilih **PinPointer**.

Tanda panah menunjukkan lokasi pin.

Menyimpan Target Custom

Saat bermain suatu ronde, Anda dapat menyimpan hingga lima target custom di setiap hole. Menyimpan target berguna untuk merekam objek atau penghalang yang tidak ditampilkan di peta. Anda dapat melihat target ini dari layar hazard dan layup (*Bermain Golf, halaman 13*).

1 Berdiri di target yang ingin Anda simpan.

CATATAN: Anda tidak dapat menyimpan target yang jauh dari hole yang sedang dipilih.

2 Dari layar informasi hole, tekan .

3 Pilih **Target Custom**.

4 Pilih tipe target.

Mode Angka Besar

Anda dapat mengubah ukuran angka pada layar informasi hole.

1 Selama ronde, tekan .

2 Pilih **Pengaturan > Angka Besar**.



Jarak ke depan, tangan, dan belakang green akan ditampilkan dalam ukuran besar pada layar informasi hole.

3 Tekan  atau  untuk melihat data tambahan, termasuk jarak PlaysLike ke tengah green, kecepatan dan arah angin, dan handicap rating Anda.

Latihan Tempo Ayunan

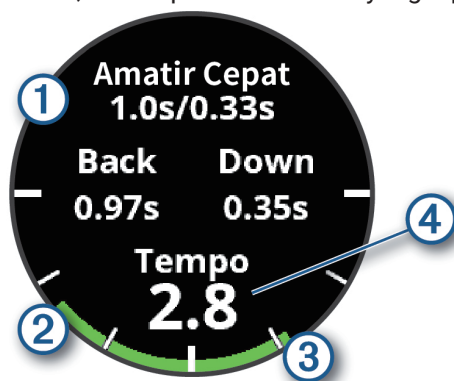
Aktivitas Latihan Tempo membantu Anda melakukan ayunan yang lebih konsisten. Perangkat mengukur dan menampilkan waktu backswing dan waktu downswing

Anda. Perangkat juga menampilkan tempo ayunan Anda. Tempo ayunan adalah waktu ayunan ke belakang dibagi dengan waktu ayunan ke bawah, dinyatakan dalam rasio. Rasio 3 banding 1, atau 3,0, adalah tempo ayunan ideal berdasarkan studi pemain golf profesional.

Tempo Ideal Ayunan

Anda bisa mencapai tempo 3,0 ideal dengan menggunakan timing ayunan yang berbeda, misalnya 0,7 dtk/0,23 dtk atau 1,2 dtk/0,4 dtk. Setiap pegolf mungkin memiliki tempo ayunan yang unik berdasarkan kemampuan dan pengalaman mereka. Garmin menyediakan enam timing berbeda.

Perangkat menampilkan grafik yang menunjukkan jika waktu backswing atau downswing Anda terlalu cepat, terlalu lambat, atau tepat untuk waktu yang dipilih.



①	Pilihan waktu (rasio waktu backswing dan downswing)
②	Waktu backswing
③	Waktu downswing
④	Tempo Anda
■	Waktu yang baik
■	Terlalu lambat
■	Terlalu cepat

Untuk menemukan waktu ayunan ideal Anda, Anda harus mulai dengan waktu paling lambat dan mencoba beberapa kali. Saat grafik tempo secara konsisten berwarna hijau untuk waktu backswing dan downswing Anda, Anda dapat naik ke waktu berikutnya. Saat Anda menemukan pengaturan waktu yang nyaman, Anda dapat menggunakannya untuk mencapai ayunan dan performa yang lebih konsisten.

Menganalisis Tempo Swing Anda

Anda harus memukul bola untuk melihat tempo ayunan Anda.

- 1 Tekan
- 2 Pilih **Aktivitas > Lainnya > Latihan Tempo**.
- 3 Tekan
- 4 Pilih **Pengaturan > Kecepatan Ayun**, lalu pilih opsi.
- 5 Lakukan satu ayunan penuh, dan pukul bola.
Jam tangan menampilkan analisis ayunan Anda.

Melihat Urutan Tip

Saat Anda pertama kali menggunakan aktivitas Latihan Tempo, jam tangan menampilkan urutan tips untuk menjelaskan bagaimana ayunan Anda dianalisis.

- 1 Selama aktivitas, tekan .
- 2 Pilih **Tips**.
- 3 Tekan untuk melihat tips berikutnya.

Merekam Aktivitas Bouldering

Anda dapat merekam rute selama aktivitas bouldering. Rute merupakan jalur memanjat di sepanjang formasi bebatuan kecil atau besar.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Bouldering**.
- 3 Pilih sistem penilaian.

CATATAN: Di waktu lain Anda memulai aktivitas bouldering, jam tangan akan menggunakan sistem penilaian ini. Anda dapat menggulir ke bawah, pilih pengaturan aktivitas, lalu pilih **Sistem Penilaian** untuk mengubah sistem ukur.

- 4 Pilih tingkat kesulitan rute.
- 5 Tekan untuk memulai timer rute.
- 6 Mulai rute pertama Anda.
- 7 Tekan untuk menyelesaikan rute.
- 8 Pilih opsi:
 - Untuk menyimpan rute yang berhasil diselesaikan, pilih **Selesai**.
 - Untuk menyimpan rute yang gagal diselesaikan, pilih **Dicoba**.
 - Untuk menghapus rute, pilih **Buang**.
- 9 Setelah selesai beristirahat, tekan untuk memulai rute berikutnya.
- 10 Ulangi proses ini untuk setiap rute sampai aktivitas Anda selesai.
- 11 Setelah rute terakhir, tekan untuk menghentikan timer rute.
- 12 Pilih **Simpan**.

Memulai Ekspedisi

Anda dapat menggunakan aktivitas **Ekspedisi** untuk memperpanjang masa pakai baterai saat mencatat aktivitas beberapa hari.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Ekspedisi**.
- 3 Tekan untuk memulai timer aktivitas.

Perangkat memasuki mode hemat baterai dan mengumpulkan titik track GPS satu jam sekali. Untuk memaksimalkan masa pakai baterai, perangkat mematikan semua sensor dan aksesori, termasuk koneksi ke smartphone Anda.

Merekam Titik Track Secara Manual

Selama ekspedisi, titik track direkam secara otomatis berdasarkan interval perekaman terpilih. Anda dapat merekam titik track secara manual kapan saja.

- 1 Selama ekspedisi, tekan .

2 Pilih Tambah Titik.

Melihat Titik Track

- 1 Selama ekspedisi, tekan .
- 2 Pilih **Lihat Titik**.
- 3 Pilih titik track dari daftar.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk mulai menavigasi ke titik track, pilih **Pergi Ke**.
 - Untuk melihat informasi detail tentang titik track, pilih **Detail**.

Pergi Memancing

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Memancing**.
- 3 Tekan .
- 4 Tekan , dan pilih opsi:
 - Untuk menambah jumlah tangkapan ikan dan menyimpan lokasi, pilih **Log Tangkapan**.
 - Untuk menyimpan lokasi Anda saat ini, pilih **Simpan Lokasi**.
 - Untuk mengatur timer interval, mengakhiri waktu, atau mengakhiri pengingat waktu untuk aktivitas tersebut, pilih **Timer Mancing**.
 - Untuk menavigasi kembali ke titik awal aktivitas Anda, pilih **Kembali ke Awal**, dan pilih satu opsi.
 - Untuk melihat lokasi yang Anda simpan, pilih **Lokasi Disimpan**.
 - Untuk mulai lakukan navigasi ke tujuan, pilih **Navigasi**, dan pilih satu opsi.
 - Untuk mengedit pengaturan aktivitas, pilih **Pengaturan**, dan pilih opsi (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).
- 5 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Akhiri Memancing**.

Pergi Berburu

Anda dapat menyimpan lokasi yang berkaitan dengan aktivitas berburu Anda dan melihat peta lokasi yang disimpan. Selama aktivitas berburu, perangkat menggunakan mode GNSS yang menghemat baterai.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Berburu**.
- 3 Tekan , dan pilih **Mulai Berburu**.
- 4 Tekan , dan pilih opsi:
 - Untuk menavigasi kembali ke titik awal aktivitas Anda, pilih **Kembali ke Awal**, dan pilih satu opsi.
 - Untuk menyimpan lokasi Anda saat ini, pilih **Simpan Lokasi**.
 - Untuk melihat lokasi yang disimpan selama aktivitas berburu kali ini, pilih **Lokasi Berburu**.
 - Untuk melihat semua lokasi yang disimpan, pilih **Lokasi Disimpan**.
 - Untuk mulai lakukan navigasi ke tujuan, pilih **Navigasi**, dan pilih satu opsi.
- 5 Setelah Anda selesai berburu, tekan , dan pilih **Akhiri Berburu**.

Lari

Melakukan Aktivitas Lari Track

Sebelum Anda melakukan lari track, pastikan Anda berlari di track standar 400 m.

Anda dapat menggunakan aktivitas lari track untuk mencatat data track outdoor Anda termasuk jarak dalam meter dan pembagian lap.

- 1 Berdirilah di track outdoor.
- 2 Dari tampilan jam, tekan .
- 3 Pilih **Aktivitas > Berlari > Lari Track**.
- 4 Tunggu sementara jam tangan mencari sinyal satelit.
- 5 Jika Anda berlari di lajur 1, lompat ke langkah 8.
- 6 Pilih **Nomor Lajur**.
- 7 Pilih nomor lajur.
- 8 Tekan .
- 9 Lakukan lari di track.
- 10 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Tips untuk Merekam Lari Track

- Tunggu sampai jam tangan memperoleh sinyal satelit sebelum memulai lari track
- Jika Anda berlari di track baru untuk pertama kalinya, berlirlah sebanyak 4 putaran untuk mengkalibrasi jarak track Anda.
Anda harus berlari melewati titik awal untuk menyelesaikan putaran.
- Berlarilah di lajur yang sama untuk setiap putarannya.
CATATAN: Jarak default Auto Lap adalah 1600 m atau 4 putaran track.
- Jika Anda berlari di lajur selain lajur 1, atur nomor lajur di pengaturan aktivitas.

Melakukan Aktivitas Lari Virtual

Anda dapat menghubungkan jam tangan dengan aplikasi pihak ketiga yang kompatibel untuk mengirimkan data pace, denyut jantung atau cadence.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Berlari > Lari Virtual**.
- 3 Pada tablet, laptop, atau ponsel Anda, buka aplikasi Zwift atau aplikasi pelatihan virtual lainnya.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar untuk memulai aktivitas lari dan menghubungkan perangkat.
- 5 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 6 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Mengkalibrasi Jarak Treadmill

Untuk merekam jarak yang lebih akurat untuk lari treadmill Anda, Anda dapat mengkalibrasi jarak treadmill setelah Anda berlari setidaknya 2,4 km di atas treadmill. Jika Anda menggunakan treadmill yang

berbeda, Anda dapat mengkalibrasi jarak treadmill secara manual pada setiap treadmill atau setiap selesai berlari.

- 1 Mulai aktivitas treadmill (*Memulai Aktivitas, halaman 11*).
- 2 Lari di atas treadmill hingga jam tangan Anda mencatat jarak setidaknya 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas, tekan  untuk menghentikan timer aktivitas.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk mengkalibrasi jarak treadmill untuk pertama kalinya, pilih **Simpan**. Perangkat meminta Anda untuk menyelesaikan kalibrasi treadmill.
 - Untuk mengkalibrasi jarak treadmill secara manual setelah kalibrasi kali pertama, pilih **Kalibrasi & Simpan** > .
- 5 Periksa tampilan treadmill untuk jarak yang ditempuh, dan masukkan jarak pada jam tangan Anda.

Merekam Aktivitas Lari Ultra

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas** > **Berlari** > **Lari Ultra**.
- 3 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 4 Mulai aktivitas lari.
- 5 Tekan  untuk merekam lap dan memulai timer istirahat.

TIPS: Anda dapat mengkonfigurasi bagaimana Auto Rest mencatat split dan lap istirahat (*Pengaturan Istirahat Otomatis Lari Ultra, halaman 19*).
- 6 Setelah selesai beristirahat, tekan  untuk melanjutkan aktivitas lari.
- 7 Tekan  atau  untuk melihat halaman data tambahan (opsional).
- 8 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Pengaturan Istirahat Otomatis Lari Ultra

Anda dapat menyesuaikan opsi untuk secara otomatis memulai dan menghentikan timer istirahat aktivitas Lari Ultra.

Status: Mengaktifkan secara otomatis pencatatan split istirahat.

Awal Istirahat: Mengaktifkan secara otomatis timer istirahat saat Anda berhenti berlari. Anda bisa menggunakan opsi Hanya Manual untuk memulai timer istirahat hanya saat Anda menekan .

Akhir Istirahat: Mengatur pace yang dibutuhkan untuk mengakhiri split istirahat.

Waktu Minimal: Mengatur jumlah waktu sebelum split istirahat dimulai atau berakhir.

Tombol Lap: Mengatur tombol  untuk merekam lap dan memulai timer istirahat, memulai timer istirahat saja, atau merekam lap saja.

Mencatat Aktivitas Balapan Halang Rintang

Ketika Anda berpartisipasi dalam balapan halang rintang, Anda dapat menggunakan aktivitas Balapan Halang Rintang untuk mencatat waktu yang Anda habiskan di tiap rintangan dan waktu Anda berlari dari rintangan satu ke rintangan lainnya.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas** > **Berlari** > **Lari Halang Rintang**.
- 3 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 4 Tekan  untuk menandai awal dan akhir tiap rintangan secara manual.

CATATAN: Anda dapat menyesuaikan pengaturan **Pelacakan Rintangan** untuk menyimpan lokasi rintangan dari putaran pertama Anda pada sebuah jalur. Ketika mengulangi putaran pada sebuah jalur, jam tangan menggunakan lokasi yang disimpan untuk beralih antara rintangan dan interval lari.

- 5 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Pelatihan PacePro

Banyak pelari suka memakai pace band selama berlari untuk membantu mencapai target balapan mereka. Fitur PacePro memungkinkan Anda untuk membuat pace band custom berdasarkan jarak dan pace atau jarak dan waktu. Anda juga dapat membuat pace band untuk jalur yang dikenal guna mengoptimalkan upaya pace Anda berdasarkan perubahan elevasi.

Anda dapat membuat rencana PacePro menggunakan aplikasi Garmin Connect. Anda dapat melihat terlebih dahulu pembagian dan plot elevasi sebelum berlari di jalur.

Mengunduh Rencana PacePro dari Garmin Connect

Sebelum Anda dapat mengunduh program PacePro dari Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 66*).

- 1 Pilih opsi:
 - Buka aplikasi Garmin Connect, dan pilih **...**.
 - Kunjungi connect.garmin.com/.
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan** > **Strategi Pacing PacePro**.
- 3 Ikuti instruksi di layar untuk membuat dan menyimpan rencana PacePro.
- 4 Pilih  atau **Kirim ke Perangkat**.

Membuat Rencana PacePro di Jam Tangan Anda

Sebelum Anda dapat membuat rencana PacePro dari jam tangan, Anda harus membuat jalur terlebih dahulu (*Membuat Jalur di Garmin Connect, halaman 77*).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, dan pilih aktivitas lari di luar ruangan.
- 3 Gulir ke bawah untuk memilih **Training** > **Rencana PacePro** > **Buat Baru**.
- 4 Pilih suatu jalur.

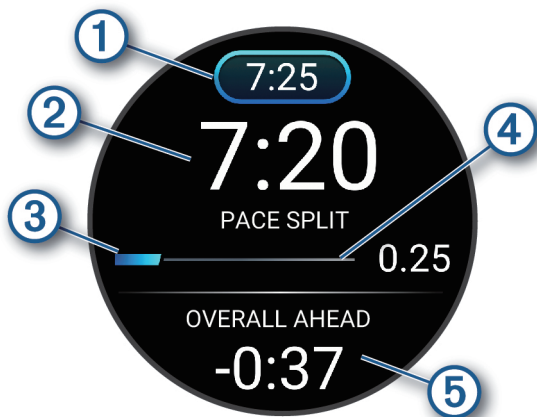
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Pace Target**, dan masukkan pace target Anda.
 - Pilih **Waktu Target**, dan masukkan waktu target Anda.
 Gulir ke bawah untuk melihat pace band custom dan split Anda.
- 6 Tekan .
- 7 Pilih opsi:
 - Pilih **Gunakan Rencana** untuk memulai rencana.
 - Pilih **Peta** untuk melihat jalur pada peta.
 - Pilih **Hapus** untuk menghapus rencana.

Memulai Rencana PacePro

Sebelum Anda memulai rencana PacePro, Anda harus mengunduh rencana dari akun Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih aktivitas lari di luar ruangan.
- 3 Gulir ke bawah untuk memilih **Training > Rencana PacePro**.
- 4 Pilih rencana.

TIPS: Anda dapat menggulir ke bawah untuk melihat split dan grafik elevasi sebelum Anda menerima rencana PacePro.
- 5 Tekan .
- 6 Pilih **Gunakan Rencana** untuk memulai rencana.
- 7 Jika perlu, pilih  untuk mengaktifkan navigasi jalur.
- 8 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.



①	Target pace split
②	Pace split saat ini
③	Progres penyelesaian untuk split saat ini
④	Jarak yang tersisa pada split
⑤	Waktu keseluruhan di depan atau di belakang target waktu Anda

TIPS: Anda dapat menahan , pilih **Stop PacePro** >  untuk menghentikan rencana PacePro. Timer aktivitas terus berjalan.

Renang

CATATAN: Jam tangan akan mengaktifkan monitor denyut jantung pergelangan tangan untuk aktivitas renang. Jam tangan juga kompatibel dengan monitor denyut jantung dada, seperti aksesoris HRM-Pro series. Jika data denyut jantung pergelangan dan data denyut jantung dada tersedia, jam tangan Anda akan menggunakan data denyut jantung dada.

Terminologi Renang

Panjang: Satu kali berenang sepanjang kolam.

Interval: Satu atau beberapa panjang berturut-turut. Interval baru akan mulai setelah istirahat.

Stroke: Satu stroke dihitung setiap kali lengan Anda yang mengenakan jam tangan menyelesaikan satu siklus penuh.

Swolf: Skor Swolf Anda adalah jumlah waktu selama satu panjang kolam renang dan jumlah stroke untuk panjang itu.

Misalnya, 30 detik ditambah 15 stroke sama dengan skor swolf 45. Untuk aktivitas berenang di laut, swolf dihitung lebih dari 25 meter. Swolf adalah pengukuran efisiensi renang, dan seperti golf, skor yang lebih rendah lebih baik.

Kecepatan berenang kritis (CSS): CSS Anda adalah kecepatan secara teori yang dapat Anda pertahankan secara berkelanjutan tanpa kelelahan. Anda dapat menggunakan CSS untuk membimbing pace latihan dan memantau perkembangan Anda.

Jenis Stroke

Identifikasi jenis stroke tersedia hanya untuk aktivitas berenang di kolam. Jenis stroke diidentifikasi ketika sampai di ujung lain kolam. Jenis stroke muncul pada riwayat renang dan akun Garmin Connect Anda. Anda juga dapat memilih jenis stroke sebagai kolom data custom (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 34*).

Free	Gaya Bebas
Back	Gaya Punggung
Breast	Gaya Dada
Fly	Gaya Kupu-kupu
Campuran	Lebih dari satu jenis stroke dalam satu interval
Latihan	Digunakan dengan catatan latihan (<i>Pelatihan dengan Catatan Latihan, halaman 21</i>)

Tips untuk Aktivitas Berenang

- Tekan  untuk merekam interval selama renang di perairan terbuka.
 - Sebelum memulai aktivitas berenang di kolam, ikuti petunjuk pada layar untuk memilih ukuran kolam Anda atau masukkan ukuran custom.
- Jam tangan ini mengukur dan merekam jarak menggunakan panjang kolam yang lengkap. Ukuran kolam harus tepat agar dapat menampilkan jarak

yang akurat. Di waktu lain Anda memulai aktivitas berenang di kolam, jam tangan akan menggunakan ukuran kolam ini.

Anda dapat menahan , pilih pengaturan aktivitas, lalu pilih **Ukuran Kolam** untuk mengubah ukurannya.

- Untuk hasil akurat, berenanglah sepanjang kolam, dan gunakan satu gaya renang sepanjang kolam. Jeda timer saat beristirahat.
- Tekan  untuk merekam istirahat selama berenang di kolam (*Istirahat Otomatis dan Istirahat Manual Saat Berenang, halaman 21*).
Jam tangan secara otomatis mencatat interval berenang dan panjang untuk berenang di kolam.
- Untuk membantu jam tangan menghitung panjang, lakukan dorongan yang kuat di tembok dan meluncurlah sebelum stroke pertama Anda.
- Saat melakukan drill, Anda harus menjeda timer kegiatan atau menggunakan fitur catatan latihan (*Pelatihan dengan Catatan Latihan, halaman 21*).

Istirahat Otomatis dan Istirahat Manual Saat Berenang

Fitur istirahat otomatis hanya tersedia untuk berenang di kolam. Jam tangan Anda secara otomatis mendeteksi kapan Anda beristirahat, dan layar istirahat muncul. Jika Anda beristirahat lebih dari 15 detik, jam tangan secara otomatis membuat interval istirahat. Saat Anda melanjutkan berenang, jam tangan secara otomatis memulai interval renang baru.

TIPS: Untuk hasil terbaik penggunaan fitur istirahat otomatis, minimalisir gerak lengan Anda saat beristirahat.

Untuk menggunakan istirahat manual, Anda bisa mematikan fitur istirahat otomatis pada pilihan aktivitas (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*). Saat aktivitas berenang di kolam renang atau di laut, Anda dapat menandai interval istirahat secara manual dengan menekan .

TIPS: Gunakan istirahat manual jika Anda beristirahat sebentar atau jika Anda ingin waktu interval renang yang sangat tepat.

Pelatihan dengan Catatan Latihan

Fitur catatan latihan yang tersedia hanya untuk berenang di kolam. Anda dapat menggunakan fitur catatan latihan agar secara manual mencatat set tendangan, berenang dengan satu lengan, atau gaya berenang yang tidak termasuk dalam empat gaya utama.

- 1 Selama aktivitas berenang di kolam, gulir ke atas atau bawah untuk melihat layar log drill.
- 2 Tekan  untuk memulai timer latihan.
- 3 Setelah Anda menyelesaikan interval latihan, pilih .
Timer latihan berhenti, namun timer terus merekam seluruh sesi berenang.

- 4 Pilih jarak untuk latihan yang sudah selesai.

Kenaikan jarak didasarkan pada ukuran kolam renang yang dipilih untuk profil aktivitas.

- 5 Pilih opsi:

- Untuk menyelesaikan latihan interval lainnya, tekan .
- Untuk memulai interval berenang, pilih  atau  untuk kembali ke layar pelatihan berenang.

Bersepeda

Menggunakan Indoor Trainer

Sebelum dapat menggunakan trainer dalam ruangan yang kompatibel, Anda harus menghubungkan trainer dengan jam tangan menggunakan teknologi ANT+ (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*).

Anda dapat menggunakan jam tangan dengan indoor trainer untuk mensimulasikan resistansi saat mengikuti sebuah jalur, aktivitas bersepeda, atau latihan.

Ketika menggunakan indoor trainer, GPS akan dimatikan secara otomatis.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Bersepeda > Sepeda Indoor**.
- 3 Tahan .
- 4 Pilih **Opsi Smart Trainer**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Uji Coba Gratis** untuk mulai bersepeda.
 - Pilih **Ikuti Latihan** untuk mengikuti latihan yang disimpan (*Latihan, halaman 4*).
 - Pilih **Ikuti Jalur** untuk mengikuti jalur yang disimpan (*Jalur, halaman 77*).
 - Pilih **Atur Daya** untuk mengatur nilai target daya.
 - Pilih **Atur Tingkat** untuk mengatur nilai tingkat simulasi.
 - Pilih **Atur Resistansi** untuk mengatur gaya resistansi yang diterapkan oleh trainer.
- 6 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
Trainer akan menambah atau mengurangi resistansi berdasarkan informasi ketinggian dalam jalur atau aktivitas bersepeda.

Power Guide

Anda bisa membuat dan menggunakan strategi daya untuk merencanakan usaha Anda di sebuah jalur. Perangkat fēnix Anda menggunakan FTP, elevasi jalur, dan proyeksi waktu yang Anda butuhkan untuk menyelesaikan jalur untuk membuat power guide custom.

Salah satu langkah paling penting dalam merencanakan strategi power guide yang sukses adalah memilih tingkat upaya Anda. Melakukan upaya yang lebih keras dalam jalur akan meningkatkan rekomendasi kekuatan, sementara memberikan upaya yang lebih ringan akan mengurangnya (*Membuat dan Menggunakan Power Guide, halaman 22*). Tujuan utama dari power guide adalah untuk membantu Anda menyelesaikan jalur berdasarkan apa yang diketahui tentang kemampuan Anda, bukan untuk mencapai

target waktu tertentu. Anda dapat menyesuaikan tingkat usaha selama perjalanan Anda.

Power guide selalu terhubung dengan jalur dan tidak dapat digunakan dengan latihan atau segmen. Anda dapat melihat dan mengubah strategi di aplikasi Garmin Connect dan menyinkronkannya dengan perangkat kompatibel Garmin. Fitur ini membutuhkan pengukur daya yang harus dihubungkan dengan perangkat Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*).

Membuat dan Menggunakan Power Guide

Sebelum Anda dapat membuat power guide, Anda harus terlebih dahulu menghubungkan pengukur daya (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*) dan memuat jalur ke jam tangan Anda (*Membuat Jalur di Garmin Connect, halaman 77*).

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih **...**.
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Power Guide > Buat Strategi Power Guide**.
- 3 Ikuti instruksi di layar untuk membuat power guide.
- 4 Pilih .
- 5 Pilih jam tangan Anda.
- 6 Dari tampilan jam, tekan .
- 7 Pada jam tangan, pilih aktivitas bersepeda luar ruangan.
- 8 Gulir ke bawah untuk memilih **Training > Power Guide**.
- 9 Pilih power guide.
- 10 Tekan  dan pilih **Gunakan Rencana**.

TIPS: Anda dapat melihat peta, plot elevasi, upaya, pengaturan, dan split. Anda juga dapat menyesuaikan upaya, medan, posisi bersepeda, dan berat gear sebelum mulai bersepeda.

Multisport

Atlet triathlon, duathlon, dan pesaing multisport lainnya dapat mengambil keuntungan dari aktivitas multisport, seperti Triathlon atau SwimRun. Selama aktivitas multisport, Anda dapat melakukan transisi antar kegiatan dan terus melihat total waktu. Anda dapat beralih dari bersepeda ke lari dan melihat total waktu untuk bersepeda dan lari sepanjang aktivitas multisport.

Anda dapat menyesuaikan kegiatan multisport, atau Anda dapat menggunakan pengaturan aktivitas triathlon default untuk triathlon standar.

Pelatihan Triathlon

Saat Anda ikut serta dalam triathlon, gunakan aktivitas triathlon untuk berpindah antar setiap segmen olahraga dengan cepat, mencatat waktu, dan menyimpan aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Berenang > Triathlon**.
- 3 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.

CATATAN: Ubah Olahraga Otomatis adalah pengaturan default untuk aktivitas multisport (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

- 4 Jika perlu, pilih  di awal dan akhir setiap transisi (*Bagaimana cara membatalkan penekanan tombol lap?, halaman 94*).

Fitur transisi diaktifkan secara default, dan waktu transisi dicatat secara terpisah dari timer aktivitas.

Fitur transisi dapat dinyalakan atau dimatikan untuk pengaturan aktivitas triathlon. Jika transisi dimatikan, tekan  untuk mengganti olahraga.

- 5 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Membuat Aktivitas Multisport

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Edit > Tambah > Multisport**.
- 3 Pilih jenis kegiatan multisport, atau masukkan nama custom.
Nama-nama aktivitas duplikat mencakup angka. Misalnya: Triathlon(2).
- 4 Pilih dua atau lebih aktivitas.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih opsi untuk menyesuaikan pengaturan aktivitas tertentu. Misalnya, Anda dapat memilih apakah akan menyertakan transisi.
 - Pilih **Selesai** untuk menyimpan dan menggunakan aktivitas multisport.

Aktivitas Gym

Jam tangan dapat digunakan untuk pelatihan di dalam ruangan, seperti berjalan di sebuah lintasan dalam ruang atau menggunakan sepeda stasioner atau indoor trainer. GPS dinonaktifkan untuk aktivitas dalam ruangan (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

Saat berlari atau berjalan dengan GPS dinonaktifkan, kecepatan dan jarak dihitung menggunakan akselerometer pada jam tangan. Akselerometer dapat secara otomatis melakukan kalibrasi. Keakuratan data kecepatan dan jarak meningkat setelah beberapa kali lari atau jalan di luar ruangan menggunakan GPS.

TIPS: Memegang pegangan tangan treadmill dapat mengurangi akurasi.

Ketika bersepeda dengan GPS yang dinon-aktifkan, kecepatan dan jarak tidak tersedia kecuali jika Anda memiliki sensor opsional yang mengirimkan data kecepatan dan jarak ke jam tangan, seperti sensor kecepatan atau cadence.

Merekam Aktivitas Pelatihan Kekuatan

Anda dapat merekam set selama aktivitas pelatihan kekuatan. Sebuah set adalah beberapa pengulangan atas sebuah gerakan.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Gym > Kekuatan**.
- 3 Pilih latihan.

- 4 Tekan  untuk melihat langkah-langkah latihan (opsional).

TIPS: Saat melihat langkah latihan, Anda dapat menekan  lalu tekan  untuk melihat animasi dari latihan yang dipilih, jika tersedia.

- 5 Setelah Anda selesai melihat langkah-langkah latihan, tekan , dan pilih **Lakukan Latihan**.
- 6 Tekan  dan pilih **Mulai Latihan**.
- 7 Mulai set pertama Anda.

Jam tangan akan menghitung pengulangan Anda. Hitungan pengulangan Anda akan muncul ketika Anda menyelesaikan setidaknya 4 pengulangan.

TIPS: Jam tangan hanya dapat menghitung repetisi satu gerakan untuk setiap set. Bila Anda ingin mengubah gerakan, Anda harus menyelesaikan set dan memulai yang baru.

- 8 Tekan  untuk menyelesaikan set dan beralih ke latihan berikutnya, jika tersedia.
- Jam tangan menampilkan total pengulangan untuk set tersebut.
- 9 Jika perlu, edit set, jumlah pengulangan, dan berat yang digunakan untuk set tersebut.
- 10 Jika perlu, tekan  saat Anda selesai beristirahat untuk memulai set Anda selanjutnya.
- 11 Ulangi untuk setiap set latihan kekuatan sampai aktivitas Anda selesai.
- 12 Setelah set terakhir, tekan , dan pilih **Hentikan Latihan**.
- 13 Pilih **Simpan**.

Merekam Aktivitas HIIT

Anda dapat menggunakan timer khusus untuk mencatat aktivitas latihan interval intensitas tinggi (HIIT).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
 - 2 Pilih **Aktivitas > Gym > HIIT**.
 - 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Free** untuk mencatat aktivitas HIIT terbuka dan tak terstruktur.
 - Pilih **Timer HIIT > AMRAP** untuk mencatat sebanyak mungkin ronde selama periode waktu yang ditentukan.
 - Pilih **Timer HIIT > EMOM** untuk mencatat beberapa set gerakan setiap menit pada menit.
 - Pilih **Timer HIIT > Tabata** untuk berpindah antara interval 20 detik upaya maksimal dengan 10 detik istirahat.
 - Pilih **Timer HIIT > Custom** untuk mengatur waktu bergerak, waktu istirahat, jumlah gerakan, dan jumlah ronde.
 - Pilih **Latihan** untuk mengikuti latihan yang disimpan.
 - 4 Jika perlu, ikuti petunjuk di layar.
 - 5 Tekan  untuk memulai ronde pertama Anda.
- Jam tangan menampilkan timer hitung mundur dan

denyut jantung Anda saat ini.

- 6 Jika perlu, tekan  untuk masuk ke istirahat atau ronde berikutnya.
- 7 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas, tekan  untuk menghentikan timer aktivitas.
- 8 Pilih **Simpan**.

Merekam Aktivitas Memanjat dalam Ruangan

Anda dapat merekam rute selama aktivitas memanjat dalam ruangan. Rute merupakan jalur memanjat di sepanjang dinding panjat dalam ruangan.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Gym > Climb Indoor**.
- 3 Pilih  untuk merekam statistik rute.
- 4 Pilih sistem penilaian.

CATATAN: Di waktu lain Anda memulai aktivitas memanjat dalam ruangan, perangkat akan menggunakan sistem penilaian ini. Anda dapat menahan , pilih pengaturan aktivitas, lalu pilih **Sistem Penilaian** untuk mengubah sistem ukur.

- 5 Pilih tingkat kesulitan rute.
- 6 Tekan .
- 7 Mulai rute pertama Anda.

CATATAN: Saat timer rute berjalan, perangkat secara otomatis mengunci tombol untuk mencegah penekanan yang tidak disengaja. Anda dapat menahan tombol apa saja untuk membuka kunci.

- 8 Setelah menyelesaikan rute, Anda dapat turun ke bawah.
- Timer istirahat memulai secara otomatis setelah Anda berada di bawah.

CATATAN: Jika perlu, Anda dapat menekan  untuk menyelesaikan rute.

- 9 Pilih opsi:
 - Untuk menyimpan rute yang berhasil diselesaikan, pilih **Selesai**.
 - Untuk menyimpan rute yang gagal diselesaikan, pilih **Dicoba**.
 - Untuk menghapus rute, pilih **Buang**.
- 10 Masukkan jumlah fall pada rute tersebut.
- 11 Saat Anda selesai beristirahat, tekan  dan mulai rute berikutnya.
- 12 Ulangi proses ini untuk setiap rute sampai aktivitas Anda selesai.
- 13 Tekan .
- 14 Pilih **Simpan**.

Menyelam

Peringatan Menyelam



PERINGATAN

Fitur menyelam pada perangkat ini hanya digunakan oleh penyelam bersertifikat. Perangkat ini tidak boleh digunakan sebagai dive computer tunggal. Kegagalan memasukkan informasi terkait penyelaman yang

sesuai ke dalam perangkat dapat menyebabkan cedera serius atau kematian.

Jangan melebihi batas rating kedalaman penyelaman maksimum untuk perangkat tersebut (*Spesifikasi, halaman 89*).

Pastikan Anda memahami sepenuhnya penggunaan, tampilan, dan keterbatasan perangkat Anda. Jika Anda memiliki pertanyaan tentang manual atau perangkat ini, selalu selesaikan semua ketidakjelasan sebelum menyelam dengan perangkat. Selalu ingat bahwa Anda bertanggung jawab atas keselamatan Anda sendiri.

Selalu ada risiko penyakit dekompresi (DCI) untuk setiap profil menyelam bahkan jika Anda mengikuti rencana penyelaman yang disediakan oleh tabel selam atau perangkat selam. Tidak ada prosedur, alat selam, atau tabel selam yang akan menghilangkan kemungkinan DCI atau toksisitas oksigen. Susunan fisiologis seseorang dapat bervariasi dari hari ke hari. Perangkat ini tidak dapat menjelaskan variasi ini. Anda sangat disarankan untuk tetap dalam batas yang disediakan oleh perangkat ini untuk meminimalkan risiko DCI. Anda harus berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum menyelam.

Selalu gunakan instrumen cadangan, termasuk pengukur kedalaman, pengukur tekanan submersible, dan timer atau jam. Anda harus memiliki akses ke tabel dekompresi saat menyelam dengan perangkat ini.

Lakukan pemeriksaan keamanan pra-penyelaman, seperti memeriksa fungsi dan pengaturan perangkat yang tepat, fungsi tampilan, tingkat baterai, tekanan tangki, dan pemeriksaan gelembung untuk memeriksa adanya kebocoran pada selang dan sambungan.

Perangkat ini tidak boleh dibagi antara beberapa pengguna untuk tujuan menyelam. Profil penyelam adalah spesifik pengguna, dan menggunakan profil penyelam lain dapat menghasilkan informasi menyesatkan yang dapat menyebabkan cedera atau kematian.

Untuk alasan keamanan, jangan pernah menyelam sendirian. Menyelamlah dengan teman yang ditunjuk. Anda juga harus berada bersama orang lain untuk beberapa waktu setelah menyelam, karena potensi penyakit dekompresi (DCI) dapat tertunda atau dipicu oleh aktivitas permukaan.

Perangkat ini tidak ditujukan untuk aktivitas komersial atau profesional. Perangkat ini hanya untuk keperluan rekreasi. Aktivitas selam komersial atau profesional dapat mengekspos pengguna ke kedalaman atau kondisi ekstrem yang meningkatkan risiko DCI.

Jangan menyelam dengan gas jika Anda belum secara pribadi memverifikasi isinya dan memasukkan nilai yang dianalisis ke perangkat. Kegagalan untuk memverifikasi isi tangki dan memasukkan nilai gas yang sesuai ke perangkat akan menyebabkan

informasi perencanaan menyelam yang salah dan dapat mengakibatkan cedera serius atau kematian.

Menyelam dengan lebih dari satu campuran gas menghadirkan risiko yang jauh lebih besar daripada menyelam dengan satu campuran gas. Kesalahan yang terkait dengan penggunaan berbagai campuran gas dapat menyebabkan cedera serius atau kematian.

Selalu pastikan naik ke permukaan dengan aman. Naik terlalu cepat akan meningkatkan risiko DCI.

Menonaktifkan fitur penguncian deco pada perangkat dapat menyebabkan peningkatan risiko DCI, yang dapat mengakibatkan cedera pribadi atau kematian. Risiko menonaktifkan fitur ini ditanggung Anda sendiri.

Melanggar decompression stop yang diperlukan dapat menyebabkan cedera serius atau kematian. Jangan pernah naik di atas kedalaman decompression stop yang ditampilkan.

Selalu lakukan safety stop antara 3 dan 5 meter selama 3 menit, bahkan jika tidak ada decompression stop yang diperlukan.

Pergi Menyelam

1 Dari tampilan jam, tekan .

2 Pilih **Aktivitas**.

3 Pilih **Selam Skuba** atau **Selam Apnea**.

CATATAN: Saat pertama kali Anda melakukan aktivitas selam, Anda harus memilih kategori Menyelam sebelum memilih tipe penyelaman. Tipe penyelaman yang dipilih ditambahkan pada daftar aktivitas favorit anda (*Menyesuaikan Daftar Aktivitas Favorit Anda, halaman 33*).

4 Keluarkan pergelangan tangan Anda dari air, dan tunggu hingga jam tangan memperoleh sinyal GPS dan bar status terisi penuh (opsional).

Jam tangan ini membutuhkan sinyal GPS untuk menyimpan lokasi masuk penyelaman Anda.

5 Tinjau ulang pengaturan pada layar pra-periksa selam, dan tekan  hingga layar data primer selam muncul.

CATATAN: Jika perlu, pilih  untuk mengedit pengaturan penyelaman, seperti gas, jenis air, dan pengaturan.

6 Turun untuk memulai penyelaman Anda.

Timer aktivitas dimulai secara otomatis ketika Anda mencapai kedalaman 1,2 m.

CATATAN: Jika Anda memulai penyelaman tanpa memilih mode penyelaman, jam tangan menggunakan mode dan pengaturan penyelaman yang terakhir digunakan, dan lokasi masuk penyelaman Anda tidak disimpan.

7 Pilih opsi:

- Tekan  untuk menelusuri layar data dan kompas menyelam.
- Tekan  untuk melihat menu selama menyelam.

8 Saat Anda siap mengakhiri penyelaman, naiklah ke permukaan.

Laju naik Anda muncul pada pengukur.

 Hijau	Bagus. Kenaikan kurang dari 7,9 m (26 kaki) per menit.
 Kuning	Cukup tinggi. Kenaikan adalah antara 7,9 dan 10,1 m (26 dan 33 kaki) per menit.
 Merah	Terlalu tinggi. Kenaikan lebih besar daripada 10,1 m (33 kaki) per menit.

9 Keluarkan pergelangan tangan Anda dari air hingga perangkat memperoleh sinyal GPS dan menyimpan lokasi keluar penyelaman Anda (opsional).

10 Pilih opsi:

- Untuk aktivitas **Selam Skuba**, tunggu hingga timer **Waktu Habis Simpan Otomatis** menghitung mundur.

CATATAN: Saat Anda naik ke 1 m (3,3 kaki), timer **Waktu Habis Simpan Otomatis** akan mulai hitung mundur. Anda dapat menekan , dan pilih **Hentikan Penyelaman** untuk menyimpan penyelaman sebelum timer berlalu.

- Untuk aktivitas **Selam Apnea**, tekan , lalu pilih **Hentikan Penyelaman**.

Jam menyimpan aktivitas selam.

Menavigasi dengan Kompas Selam

1 Selama aktivitas **Selam Skuba**, tekan  untuk melihat kompas selam.

2 Tekan , dan pilih **Kompas** > **Atur Haluan** untuk mengaturnya.

Kompas menunjukkan arah haluan Anda dengan tanda hijau.

TIPS: Anda dapat mengatur haluan dengan cepat dengan cara menahan  dan .

3 Tekan , dan pilih **Kompas**.

4 Pilih opsi:

- Untuk mengatur haluan lagi, pilih **Ubah Haluan**.
- Untuk mengubah haluan 180 derajat, pilih **Atur ke Recip..**

CATATAN: Kompas menunjukkan haluan timbal balik dengan tanda merah.

- Untuk mengatur ke arah 90 derajat ke kiri atau ke kanan, pilih **Atur ke 90L** atau **Atur ke 90R**.
- Untuk menghapus haluan, pilih **Hapus Haluan**.

Melakukan Safety Stop

Anda harus melakukan perhentian aman (safety stop) dalam setiap penyelaman untuk membantu mengurangi risiko penyakit dekompresi.

1 Setelah menyelam setidaknya 11 m, naiklah hingga 5 m.

Informasi perhentian aman muncul pada layar data.



①	Batas atas kedalaman safety stop.
②	Timer perhentian aman. Saat Anda berada dalam 1 m dari batas atas kedalaman, timer mulai menghitung mundur.

2 Tetaplah berada dalam 2 m dari batas atas kedalaman safety stop hingga timer safety stop mencapai nol.

CATATAN: Jika Anda naik lebih dari 3 m di atas batas atas kedalaman safety stop, timer safety stop akan berhenti, dan perangkat akan memperingatkan Anda untuk turun ke bawah batas atas kedalaman. Jika Anda turun di bawah 11 m, timer safety stop akan memulai ulang.

3 Teruslah naik ke permukaan.

Melakukan Decompression Stop

Anda harus selalu melakukan semua perhentian dekompresi (decompression stop) yang diwajibkan selama menyelam untuk membantu mengurangi risiko penyakit dekompresi. Melewatkan satu decompression stop menambah risiko secara signifikan.

1 Saat Anda melewati waktu no-decompression limit (NDL), mulailah naik ke permukaan.

Informasi decompression stop akan muncul pada layar data.



①	Batas atas kedalaman decompression stop.
②	Timer decompression stop.

- 2 Tetaplah berada dalam 0,6 m dari batas atas kedalaman decompression stop hingga timer decompression stop mencapai nol.

CATATAN: Jika Anda naik lebih dari 0,6 m di atas batas atas kedalaman decompression stop, timer decompression stop akan akan berhenti, dan perangkat akan memperingatkan Anda untuk turun ke bawah batas atas kedalaman. Kedalaman dan batas atas kedalaman akan berkedip merah hingga Anda berada dalam batas aman.

- 3 Teruslah naik ke permukaan atau ke perhentian dekompresi berikutnya.

Melebihi Batas Kedalaman

⚠ PERINGATAN

Jika jam tangan Anda melebihi laju selam 40 meter (131,2 kaki) dan batas kedalaman selam 45 meter (147,6 kaki), jam tangan akan berhenti melaporkan pengukuran kedalaman hingga Anda naik ke atas batas kedalaman.

PEMBERITAHUAN

Jika jam tangan Anda melebihi batas kedalaman 45 meter (147,6 kaki) saat menyelam, Anda tidak akan bisa memulai aktivitas selam skuba tambahan selama 24 jam ke depan.

Jam tangan Anda tersertifikasi menyelam hingga laju kedalaman selam 40 meter (131,2 kaki). Ketika Anda melebihi batas kedalaman selam 45 meter (147,6 kaki), jam tangan berhenti melaporkan kedalaman, dan **Tidak Ada Panduan** muncul pada layar. Ketika Anda naik ke atas 45 meter (147,6 kaki), jam tangan melanjutkan pelaporan kedalaman. Informasi yang membutuhkan beban jaringan yang akurat tidak tersedia selama penyelaman berlangsung, termasuk waktu no decompression limit (NDL), waktu berhenti, dan waktu ke permukaan (TTS).

Setelah melebihi batas kedalaman saat menyelam, aktivitas **Selam Skuba** tidak tersedia selama 24 jam untuk mencegah panduan yang tidak akurat. Anda tidak dapat menonaktifkan fitur **Penguncian Dekompresi** setelah melanggar tingkat kedalaman selam jam tangan (*Pengaturan Penyelaman Lanjutan, halaman 26*).



Pengaturan Penyelaman

Anda dapat menyesuaikan pengaturan selam berdasarkan kebutuhan Anda. Tidak semua pengaturan berlaku untuk semua mode menyelam.

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, lalu pilih aktivitas menyelam, tekan , dan pilih **Opsi Aktivitas**.

Pengaturan Lanjutan: Menyesuaikan pengaturan lanjutan untuk aktivitas menyelam (*Pengaturan Penyelaman Lanjutan, halaman 26*).

Cabang Apnea: Mengatur jenis cabang selam apnea.

Waktu Habis Simpan Otomatis: mengatur lama waktu sebelum jam tangan berakhir dan menyimpan aktivitas selam setelah naik ke permukaan.

Konservatisme: Mengatur tingkat konservatisme untuk perhitungan dekompresi selam skuba. Konservatisme yang lebih tinggi menyediakan waktu ke bawah yang lebih pendek dan waktu naik yang lebih lama.

Pengaturan Tampilan: Mengatur tingkat kecerahan layar dan timeout untuk aktivitas selam.

Gas: Mengatur campuran gas yang digunakan untuk selam skuba.

PO2: Mengatur ambang tekanan sebagian oksigen (PO2), dalam satuan bar, untuk peringatan dan tanda bahaya kritis untuk selam skuba (*Peringatan Selam, halaman 27*). Nilai Peringatan PO2 adalah ambang untuk tingkat konsentrasi oksigen tertinggi yang bisa Anda capai secara nyaman. Nilai PO2 Kritis adalah ambang tingkat konsentrasi oksigen yang harus Anda capai.

Mode Pool: Mengaktifkan mode pool untuk selam skuba. Ketika jam tangan berada dalam mode penyelaman di kolam renang, fitur penguncian dekompresi berfungsi normal, tetapi aktivitas selam tidak akan disimpan ke log dive.

Safety Stop: Mengatur durasi safety stop selam skuba.

Jenis Air: Mengatur jenis air untuk aktivitas selam.

Pengaturan Penyelaman Lanjutan

Anda dapat menyesuaikan pengaturan selam berdasarkan kebutuhan Anda. Tidak semua pengaturan berlaku untuk semua mode menyelam.

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, lalu pilih aktivitas menyelam, tekan , dan pilih **Opsi Aktivitas**.

Selam Otomatis: Memulai aktivitas penyelaman secara otomatis berdasarkan tipe penyelaman terakhir Anda saat Anda mulai menurun. Anda bisa menggunakan opsi Tunda untuk menonaktifkan fitur ini untuk sementara.

Ketuk Dua Kali untuk Menggulir: Menggulir data penyelaman saat Anda mengetuk dua kali jam tangan. Jika Anda menyadari adanya pengguliran yang tidak disengaja, Anda dapat menggunakan opsi Sensitivitas untuk menyesuaikan tingkat responsivitasnya.

Tombol UP: Mengaktifkan tombol  selama aktivitas menyelam untuk mencegah penekanan tombol secara tidak disengaja.

Denyut Jantung Pergelangan Tangan: Mengaktifkan monitor denyut jantung berbasis pergelangan tangan untuk aktivitas menyelam.

Kompas: Mengkalibrasi dan mengatur referensi arah utara untuk kompas (*Mengkalibrasi Kompas Secara Manual, halaman 86*).

Satelit: Mengatur sistem satelit untuk digunakan untuk lokasi masuk dan keluar (*Pengaturan Satelit, halaman 38*).

Penguncian Dekompresi: Mengaktifkan fitur penguncian dekomposisi. Fitur ini akan mencegah aktivitas selam skuba selama 24 jam jika Anda melanggar decompression ceiling selama lebih dari 3 menit.

CATATAN: Anda masih dapat menonaktifkan fitur penguncian dekomposisi setelah melanggar decompression ceiling. Anda tidak dapat menonaktifkan fitur penguncian dekomposisi setelah melanggar batas kedalaman selam jam tangan (*Melebihi Batas Kedalaman, halaman 26*).

Penyelaman pada Dataran Tinggi

Pada dataran yang lebih tinggi, tekanan atmosfer lebih rendah, dan tubuh Anda mengandung lebih banyak nitrogen daripada saat menyelam di permukaan laut. Perangkat memperhitungkan perubahan ketinggian secara otomatis menggunakan sensor tekanan barometrik. Nilai tekanan absolut yang digunakan oleh model dekomposisi tidak dipengaruhi oleh ketinggian atau tekanan pengukur yang tampil pada jam tangan.

Peringatan Penyelaman Kustom

Anda dapat menetapkan peringatan penyelaman kustom untuk membantu Anda untuk berlatih mencapai target tertentu atau meningkatkan kesadaran lingkungan Anda.

Nama Peringatan	Mode Selam	Deskripsi
Kedalaman	Selam skuba atau selam apnea	Peringatan muncul ketika Anda mencapai kedalaman yang dipilih.
Daya Apung Netral	Selam Apnea	Peringatan muncul ketika Anda mencapai kedalaman yang dipilih.
Mulai/Berhenti	Selam Apnea	Peringatan muncul ketika Anda memulai atau menghentikan penyelaman.
Timer Permukaan	Selam Apnea	Peringatan muncul ketika interval waktu yang dipilih telah berlalu.
Kedalaman Target	Selam Apnea	Peringatan muncul ketika Anda mencapai kedalaman yang dipilih.
Waktu	Selam skuba atau selam apnea	Peringatan muncul ketika interval waktu yang dipilih telah berlalu.
Variometer	Selam Apnea	Peringatan muncul setiap kali Anda mencapai interval kedalaman yang dipilih.

Peringatan Selam

Pesan Peringatan	Penyebab	Tindakan Jam Tangan
Tidak Ada	Anda menyelesaikan decompression stop.	Kedalaman dan waktu decompression stop berkedip biru selama lima detik.
Tidak Ada	Nilai tekanan parsial oksigen (PO2) Anda di atas nilai peringatan yang ditentukan.	Nilai PO2 Anda berkedip kuning.
%1 OTU terakumulasi. Akhiri penyelaman Anda sekarang.	Unit toksisitas oksigen Anda berada di atas batas aman. Selama menyelam, “%1” diganti dengan jumlah unit yang diakumulasi.	Peringatan muncul setiap dua menit, hingga tiga kali.
250 OTU terakumulasi.	Unit toksisitas oksigen Anda (OTU) berada pada 250 unit dan Anda mendekati batas aman 300 unit.	Tidak Ada
Mendekati Deco Stop	Anda berada dalam satu interval henti (3 m atau 9,8 kaki) dari kedalaman decompression stop.	Tidak Ada
Mendekati NDL	Anda memiliki sisa waktu 10 menit no decompression limit (NDL)	Peringatan muncul kembali setelah Anda memiliki 5 menit waktu NDL tersisa.
Naik terlalu cepat. Percepat gerakan naik Anda.	Anda naik lebih cepat daripada 9,1 m/mnt. (30 kaki/mnt) selama lebih dari 5 detik.	Tidak Ada

Pesan Peringatan	Penyebab	Tindakan Jam Tangan
Baterai sangat lemah. Akhiri penyelaman Anda sekarang.	Daya baterai yang tersisa kurang dari 10%.	Peringatan muncul ketika daya baterai jam tangan di bawah 10% dan pada layar pra-periksa selam untuk menyelam berikutnya.
Baterai lemah.	Daya baterai yang tersisa kurang dari 20%.	Peringatan muncul ketika daya baterai jam tangan di bawah 20% dan pada layar pra-periksa selam untuk menyelam berikutnya.
Toksisitas CNS pada 1%. Akhiri penyelaman Anda sekarang.	Toksisitas oksigen CNS Anda terlalu tinggi. Selama menyelam, “%1” diganti dengan persentase CNS Anda saat ini.	Peringatan muncul setiap dua menit, hingga tiga kali.
Toksisitas CNS pada 80%.	Toksisitas oksigen sistem saraf pusat (CNS) Anda berada pada 80% dari batas aman.	Peringatan muncul selama penyelaman dan pada layar pra-periksa selam untuk penyelaman berikutnya.
Panduan Deco/NDL tidak tersedia.	Anda telah melampaui batas kedalaman selam untuk jam tangan.	Informasi yang memerlukan beban jaringan yang akurat tidak tersedia untuk sisa aktivitas selam ini, termasuk waktu NDL, waktu stop, dan waktu ke permukaan (TTS). Kolom NDL akan digantikan dengan pesan peringatan.
Dekompresi Selesai	Anda menyelesaikan semua decompression stop.	Tidak Ada
Turun di bawah deco ceiling.	Posisi Anda melebihi 0,6 m (2 kaki) di atas batas atas dekompresi.	Kedalaman saat ini dan kedalaman henti berkedip merah. Jika Anda tetap di atas batas atas dekompresi selama lebih dari tiga menit, fitur penguncian dekompresi mulai aktif.
Turun untuk menyelesaikan safety stop.	Posisi Anda melebihi 2 m di atas batas atas dekompresi.	Kedalaman saat ini dan kedalaman henti berkedip kuning.
Penyelaman akan berakhir dalam %1 detik.	Jam tangan akan mengakhiri dan menyimpan penyelaman secara otomatis. Selama menyelam, “%1” diganti dengan jumlah unit yang diakumulasikan.	Tidak Ada
Jangan menyelam. Gagal membaca sensor kedalaman.	Jam tangan memiliki data sensor kedalaman yang tidak valid atau hilang sebelum Anda memulai aktivitas penyelaman.	Jangan memulai penyelaman. Hubungi Dukungan Produk Garmin.
Gagal membaca sensor kedalaman. Akhiri penyelaman Anda sekarang.	Jam tangan memiliki data sensor kedalaman yang tidak valid atau hilang setelah Anda memulai aktivitas penyelaman.	Gunakan komputer selam atau program selam cadangan dan akhiri penyelaman Anda. Hubungi Dukungan Produk Garmin.
NDL terlampaui. Diperlukan dekompresi.	Anda telah melampaui waktu no decompression limit (NDL) Anda.	Jam tangan mulai memberikan panduan perhentian dekompresi.
PO2 tinggi.	Nilai PO2 Anda di atas nilai kritis yang ditentukan.	Nilai PO2 Anda berkedip merah. Peringatan itu muncul setiap 30 detik, hingga tiga kali, sampai Anda naik ke tingkat yang aman.
Safety Stop Selesai	Anda menyelesaikan safety stop.	Tidak Ada
Safety Stop Dimulai	Anda naik melebihi 6 m (20 kaki) tanpa panduan dekompresi lain.	Timer hitung mundur perhentian aman dimulai, jika dikonfigurasi.
Jam tangan dihidupkan ulang. Evaluasi kondisi penyelaman.	Jam tangan dimulai ulang selama penyelaman.	Jam tangan menyimulasikan penyelaman saat dimulai ulang. Karena peringatan lain mungkin tidak terpicu, evaluasi kedalaman dan kondisi penyelaman Anda saat ini.

Olahraga Musim Dingin

Melihat Putaran Ski Anda

Jam tangan Anda mencatat rincian dari setiap putaran ski turun bukit atau seluncur salju menggunakan fitur auto run. Fitur ini diaktifkan secara default untuk ski turun bukit dan seluncur salju. Fitur ini secara otomatis mencatat putaran ski baru ketika Anda mulai bergerak menuruni bukit.

- 1 Mulai aktivitas ski atau snowboarding.
- 2 Tahan .
- 3 Pilih **Lihat Putaran**.
- 4 Pilih  atau  untuk melihat rincian putaran Anda terakhir, putaran Anda saat ini, dan jumlah putaran Anda.

Layar akan menunjukkan waktu, jarak tempuh, kecepatan maksimum, kecepatan rata-rata, dan jumlah penurunan.

Merekam Aktivitas Backcountry Skiing atau Snowboarding

Aktivitas backcountry skiing atau snowboarding memungkinkan Anda beralih secara manual antara mode pelacakan mendaki dan menurun sehingga Anda dapat melacak statistik Anda dengan akurat. Anda dapat menyesuaikan pengaturan pada Mode Pelacakan untuk mengatur metode pelacakan menjadi secara otomatis atau manual (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih opsi:
 - Pilih **Aktivitas > Olahraga Musim Dingin > Backcountry Ski**.
 - Pilih **Aktivitas > Olahraga Musim Dingin > Backcountry Snowboard**.
- 3 Pilih opsi:
 - Jika Anda memulai aktivitas mendaki, pilih **Mendaki**.
 - Jika Anda memulai aktivitas dengan menurun jalur, pilih **Menurun**.
- 4 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 5 Jika perlu, tekan  untuk berpindah antara mode pelacakan mendaki dan menurun.
- 6 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Data Daya Cross-Country Skiing

CATATAN: Aksesori seri HRM-Pro harus dihubungkan ke jam tangan fēnix menggunakan teknologi ANT+.

Anda bisa menggunakan jam tangan fēnix kompatibel yang dihubungkan dengan aksesori seri HRM-Pro untuk menyediakan umpan balik real-time tentang performa cross-country ski Anda. Keluaran daya diukur dalam watt. Faktor yang mempengaruhi daya mencakup kecepatan, perubahan elevasi, angin, dan kondisi salju. Anda dapat menggunakan keluaran daya untuk mengukur dan meningkatkan performa Anda.

CATATAN: Nilai daya ski pada umumnya lebih rendah dibandingkan nilai daya bersepeda. Hal ini normal dan terjadi karena efisiensi saat melakukan ski lebih rendah dibandingkan saat bersepeda. Nilai daya ski yang lebih rendah 30-40% umum terjadi pada intensitas pelatihan yang sama.

Olahraga Air

Melihat Putaran Olahraga Air Anda

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua jenis aktivitas olahraga air.

Jam tangan Anda mencatat rincian dari setiap aktivitas olahraga air menggunakan fitur auto run. Fitur ini secara otomatis merekam aktivitas baru berdasarkan gerakan Anda. Timer aktivitas berhenti ketika Anda berhenti bergerak. Timer aktivitas mulai secara otomatis ketika kecepatan pergerakan Anda meningkat. Anda dapat melihat rincian aktivitas pada layar yang dijeda atau saat timer aktivitas sedang berjalan.

- 1 Mulai aktivitas olahraga air, seperti ski air.
 - 2 Tahan .
 - 3 Pilih **Lihat Putaran**.
 - 4 Pilih  atau  untuk melihat rincian putaran Anda terakhir, putaran Anda saat ini, dan jumlah putaran Anda.
- Layar lari menunjukkan waktu, jarak tempuh, kecepatan maksimum, dan kecepatan rata-rata.

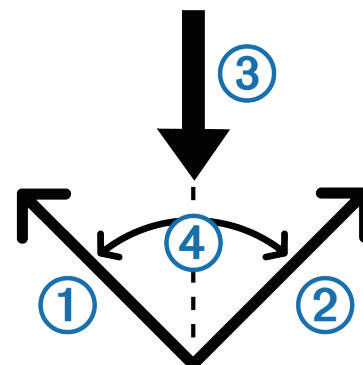
Berlayar

Tack Assist

PERHATIAN

Jam tangan ini menggunakan jalur darat berbasis GPS untuk menentukan jalur Anda di fitur tack assist, dan tidak memperhitungkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi arah kapal Anda, seperti arus dan pasang surut. Anda bertanggung jawab atas operasi kapal Anda yang aman dan bijaksana.

Saat berlayar atau balapan di tengah angin, fitur tack assist akan membantu Anda menentukan apakah kapal Anda bergerak mendekati (lifted) atau menjauhi (headed) tempat tujuan. Saat Anda mengkalibrasi tack assist, jam tangan akan merekam pengukuran course over ground (COG) port ① dan starboard ② kapal Anda, dan menggunakan data COG untuk menghitung rata-rata arah angin sejati ③ dan sudut tack kapal ④.



Jam tangan akan menggunakan data ini untuk menentukan apakah kapal Anda bergerak mendekati (lifted) atau menjauhi (headed) tempat tujuan akibat pergerakan angin.

Secara default, fitur tack assist ditetapkan ke otomatis. Setiap kali Anda mengkalibrasi COG port atau starboard, jam tangan akan mengkalibrasi ulang sisi yang berlawanan serta arah angin. Anda dapat mengubah pengaturan tack assist untuk memasukkan sudut arah tetap atau arah angin sejati.

Tips untuk Mendapatkan Perkiraan Angkat Terbaik

Untuk mendapatkan taksiran pengangkatan terbaik saat menggunakan fitur tack assist, Anda dapat mencoba tips ini. Lihat [Memasukkan Arah Angin Sejati, halaman 30](#) dan [2 Pilih Aktivitas > Olahraga Air, halaman 30](#) untuk informasi lebih lanjut.

- Masukkan sudut tack tetap, dan kalibrasi sisi port.
- Masukkan sudut tack tetap, dan kalibrasi sisi starboard.
- Reset sudut tack, dan kalibrasi sisi starboard dan port.

Mengkalibrasi Tack Assist

- 1 Dari tampilan jam, pilih .
- 2 Pilih **Aktivitas > Olahraga Air**.
- 3 Pilih **Berlayar** atau **Sail Race**.
- 4 Pilih  atau  untuk melihat layar tack assist.

CATATAN: Anda mungkin perlu menambahkan layar tack assist ke layar data selama aktivitas ([Menyesuaikan Layar Data, halaman 34](#)).

- 5 Pilih **CONTROLS**.
- 6 Pilih opsi:
 - Untuk mengkalibrasi sisi starboard, pilih **STARBOARD**.
 - Untuk mengkalibrasi sisi port, pilih **PORT**.

TIPS: Jika angin datang dari sisi kanan (starboard) kapal, Anda harus mengkalibrasi starboard. Jika angin datang dari sisi kiri (port) kapal, Anda harus mengkalibrasi port.

- 7 Tunggu saat perangkat mengkalibrasi tack assist. Anak panah akan muncul dan menunjukkan apakah kapal Anda bergerak mendekati (lifted) atau menjauhi (headed).
- 8 (Opsional) Ulangi langkah 6 dan 7 untuk sisi kapal lainnya.
- 9 Tekan  saat kalibrasi selesai.

Memasukkan Sudut Tack Tetap

Jika Anda menggunakan tack assist untuk mengkalibrasikan hanya satu sisi kapal, Anda harus memasukkan sudut tack secara manual.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Olahraga Air**.
- 3 Pilih **Berlayar** atau **Sail Race**.
- 4 Tahan .

- 5 Pilih **Sudut Tack > Sudut**.

- 6 Masukkan nilainya.

Memasukkan Arah Angin Sejati

Jika Anda menggunakan tack assist untuk mengkalibrasikan hanya satu sisi kapal, Anda harus memasukkan sudut tack secara manual. Jika Anda mengkalibrasikan kedua sisi kapal, Anda harus mengkonfigurasi jam tangan untuk mengatur arah angin sejati secara otomatis.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Olahraga Air**.
- 3 Pilih **Berlayar** atau **Sail Race**.
- 4 Tahan .
- 5 Pilih **Arah Angin Sejati**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Auto**.
 - Pilih **Tetap**, dan masukkan nilai.

Balap Perahu Layar

Anda dapat menggunakan perangkat untuk membantu Anda melewati garis start tepat ketika perlombaan dimulai. Ketika Anda menyesuaikan timer regatta pada aplikasi dengan timer hitung mundur resmi, Anda akan mendapatkan pemberitahuan satu menit sebelum perlombaan dimulai. Ketika Anda menentukan garis start, perangkat akan menggunakan GPS untuk mengindikasikan apakah kapal Anda akan melewati garis sebelum, setelah, atau tepat pada saat perlombaan dimulai.

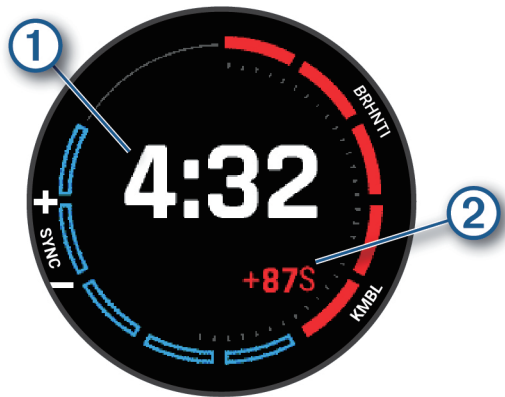
Menetapkan Garis Start

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Olahraga Air > Sail Race**.
- 3 Tunggu sementara perangkat mencari sinyal satelit.
- 4 Tahan .
- 5 Pilih **Pengaturan Garis Start**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Tandai Port** untuk menandai garis start port saat Anda berlayar melintasinya.
 - Pilih **Tandai Starboard** untuk menandai garis start starboard saat Anda berlayar melintasinya.
 - Pilih **Sisa Waktu** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan data sisa waktu pada layar data timer Regatta.
 - Pilih **Jarak ke Start** untuk menentukan jarak ke garis start, satuan jarak yang diinginkan, dan panjang kapal Anda.

Memulai Balapan

Sebelum Anda dapat melihat waktu berlayar, Anda harus menetapkan garis start ([Menetapkan Garis Start, halaman 30](#)).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Olahraga Air > Sail Race**.
- 3 Layar akan menampilkan timer regatta ① dan sisa waktu ②.



- 4 Jika perlu, tahan dan pilih opsi:
 - Untuk mengatur timer tetap, pilih **Waktu Regatta > Tetap**, dan masukkan durasi waktu.
 - Untuk mengatur waktu mulai dalam 24 jam berikutnya, pilih **Waktu Regatta > GPS**, dan masukkan waktu.
- 5 Tekan .
- 6 Tekan dan untuk menyinkronkan timer regatta dengan hitung mundur balapan sebenarnya.

CATATAN: Jika waktu yang akan ditempuh negatif, Anda akan tiba di garis start setelah balapan dimulai. Jika waktu yang akan ditempuh positif, Anda akan tiba di garis start sebelum balapan dimulai.
- 7 Tekan untuk memulai timer aktivitas.

Aktivitas Lainnya

Merekam Aktivitas Breathwork

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Lainnya > Breathwork**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Koherensi** untuk mencapai keadaan kewaspadaan yang tenang.
 - Pilih **Santai dan Fokus** untuk merilekskan tubuh dan memfokuskan pikiran.
 - Pilih **Santai dan Fokus (Pendek)** untuk merilekskan tubuh dan memfokuskan pikiran dalam jangka waktu yang lebih singkat.
 - Pilih **Ketenangan** untuk menurunkan tingkat stres dan bersiap tidur.
- 4 Jika perlu, pilih **Lakukan Latihan**.
- 5 Tekan untuk memulai aktivitas.
- 6 Ikuti petunjuk pada layar seiring jam tangan memandu Anda mengikuti latihan pernapasan.
- 7 Tekan untuk melompat ke langkah berikutnya dalam fase breathwork.
- 8 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Laju pernapasan dan denyut jantung rata-rata Anda akan muncul.
- 9 Tekan .
- 10 Pilih **Semua Statistik**.

Denyut jantung rata-rata, denyut jantung maksimal, laju pernapasan rata-rata, dan perubahan stres akan muncul.

Merekam Aktivitas Meditasi

Anda dapat menggunakan sesi terpandu atau membuat aktivitas meditasi Anda sendiri.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Lainnya > Meditasi**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Free** untuk mencatat aktivitas meditasi terbuka dan tak terstruktur.
 - Pilih **Sesi** untuk mengikuti sesi terpandu dengan audio.
 - Pilih **Custom** untuk membuat sesi kustom dengan audio.
- 4 Jika perlu, tekan , atau ikuti petunjuk di layar.
- 5 Tekan untuk memulai timer aktivitas.

Jam tangan menampilkan timer hitung mundur atau intensi.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih untuk mendengarkan audio meditasi dari speaker eksternal dan mengatur volume speaker.
 - Hubungkan headphone Anda untuk mendengarkan audio meditasi (*Menghubungkan Headphone Bluetooth, halaman 81*).

CATATAN: Notifikasi dinonaktifkan selama aktivitas meditasi.
- 7 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Bermain Game

Menggunakan Aplikasi Garmin GameOn

Setelah Anda menghubungkan jam tangan dengan komputer, Anda dapat merekam aktivitas bermain game pada jam tangan dan melihat metrik performa real-time Anda pada komputer.

- 1 Pada komputer Anda, kunjungi www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn dan unduh aplikasi Garmin GameOn.
- 2 Ikuti instruksi pada layar untuk menyelesaikan instalasi.
- 3 Buka aplikasi Garmin GameOn.
- 4 Saat aplikasi Garmin GameOn meminta untuk menghubungkan jam tangan Anda, tekan , dan pilih **Aktivitas > Lainnya > Bermain Game** pada jam tangan Anda.

CATATAN: Saat jam tangan Anda terhubung ke aplikasi Garmin GameOn, notifikasi dan fitur Bluetooth® lainnya pada jam tangan akan dinonaktifkan.
- 5 Pilih **Hubungkan Sekarang**.
- 6 Pilih jam tangan Anda pada daftar yang ada, lalu ikuti petunjuk pada layar.

TIPS: Anda dapat mengeklik > **Pengaturan** untuk menyesuaikan pengaturan, membaca ulang

tutorial, atau menghapus jam tangan. Aplikasi Garmin GameOn akan mengingat jam tangan dan pengaturan Anda saat Anda membuka aplikasi di lain waktu. Jika perlu, Anda dapat menghubungkan jam tangan dengan komputer lain (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*).

7 Pilih opsi:

- Pada komputer Anda, mulailah bermain game yang didukung untuk memulai aktivitas bermain game secara otomatis.
- Pada jam tangan Anda, mulai aktivitas bermain game manual (*Merekam Aktivitas Bermain Game Manual, halaman 32*).

Aplikasi Garmin GameOn menampilkan metrik performa real-time Anda. Saat Anda menyelesaikan aktivitas, aplikasi Garmin GameOn menampilkan ringkasan aktivitas bermain game Anda dan informasi pertandingan.

Merekam Aktivitas Bermain Game Manual

Anda dapat merekam aktivitas bermain game pada jam tangan dan memasukkan statistik untuk setiap pertandingan secara manual.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Lainnya > Bermain Game**.
- 3 Tekan , dan pilih jenis game.
- 4 Tekan  untuk memulai timer aktivitas.
- 5 Tekan  pada akhir pertandingan untuk merekam hasil pertandingan atau peringkat Anda.
- 6 Tekan  untuk memulai pertandingan baru.
- 7 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan , dan pilih **Simpan**.

Jumpmaster

PERINGATAN

Fitur jumpmaster hanya boleh digunakan oleh skydivers berpengalaman saja. Fitur jumpmaster tidak boleh digunakan sebagai altimeter skydiving utama. Kegagalan untuk memasukkan informasi terkait yang tepat dapat menyebabkan cedera pribadi yang serius atau kematian.

Fitur jumpmaster mengikuti pedoman militer untuk menghitung titik terjun ketinggian tinggi (HARP). Jam tangan mendeteksi secara otomatis ketika Anda melompat untuk memulai navigasi ke arah titik dampak yang diinginkan (DIP) menggunakan barometer dan kompas elektronik.

Merencanakan Lompatan

- 1 Pilih jenis lompatan (*Jenis Lompatan, halaman 32*).
- 2 Masukkan informasi lompatan (*Memasukkan Informasi Lompatan, halaman 32*).
Perangkat menghitung HARP.
- 3 Pilih **Ke HARP** untuk memulai navigasi ke HARP.

Jenis Lompatan

Fitur jumpmaster memungkinkan Anda untuk menggolongkan lompatan ke satu dari tiga jenis: HAHO, HALO, atau Statis. Jenis lompatan yang dipilih menentukan informasi pengaturan tambahan apa yang dibutuhkan. Untuk semua jenis lompatan, ketinggian saat melompat dan saat membuka parasut diukur dalam kaki di atas permukaan tanah (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening. Jumpmaster melakukan lompatan dan membuka parasut dari ketinggian sangat tinggi. Anda harus mengatur DIP dan ketinggian lompatan minimal 1000 kaki. Ketinggian lompatan diasumsikan sama dengan saat membuka parasut. Nilai umum untuk ketinggian lompatan berkisar antara 12.000 hingga 24.000 kaki AGL.

HALO: High Altitude Low Opening. Jumpmaster melakukan lompatan dari ketinggian sangat tinggi dan membuka parasut pada ketinggian rendah. Informasi yang dibutuhkan sama dengan jenis lompatan HAHO, ditambah dengan ketinggian saat membuka parasut. Ketinggian saat membuka parasut tidak boleh lebih tinggi dari saat melakukan lompatan. Nilai umum untuk ketinggian membuka parasut bervariasi dari 2000 hingga 6000 kaki AGL.

Statis: Kecepatan dan arah angin dianggap konstan selama durasi lompatan. Ketinggian saat melompat setidaknya harus 1000 kaki.

Memasukkan Informasi Lompatan

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Jumpmaster**.
- 3 Pilih jenis lompatan (*Jenis Lompatan, halaman 32*).
- 4 Masukkan satu atau lebih pilihan di bawah untuk informasi lompatan Anda:
 - Pilih **DIP** untuk menentukan waypoint lokasi pendaratan yang diinginkan.
 - Pilih **Ketinggian Terjun** untuk menentukan ketinggian lompatan AGL (dalam kaki) saat jumpmaster keluar dari pesawat.
 - Pilih **Open Alt.** untuk menentukan ketinggian membuka parasut AGL (dalam kaki) saat jumpmaster membuka parasut.
 - Pilih **Forward Throw** untuk menentukan jarak horizontal yang ditempuh (dalam meter) yang disebabkan oleh kecepatan pesawat.
 - Pilih **Jlr. ke HARP** untuk menentukan arah tempuh (dalam derajat) yang disebabkan oleh kecepatan pesawat.
 - Pilih **Angin** untuk menentukan kecepatan angin (dalam knot) dan arah (dalam derajat).
 - Pilih **Konstan** untuk menyesuaikan beberapa informasi untuk lompatan terencana. Tergantung pada jenis lompatan, Anda dapat memilih **Persentase Maks., Faktor Keamanan, K-Open, K-Freefall**, atau **K-Static** dan masukkan informasi tambahan (*Pengaturan Konstan, halaman 33*).

- Pilih **Otomatis ke DIP** untuk mengaktifkan navigasi ke DIP secara otomatis setelah Anda melompat.
- Pilih **Ke HARP** untuk memulai navigasi ke HARP.

Memasukkan Informasi Angin untuk Lompatan HAHO dan HALO

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Jumpmaster**.
- 3 Pilih jenis lompatan (*Jenis Lompatan, halaman 32*).
- 4 Pilih **Angin > Tambah**.
- 5 Pilih ketinggian.
- 6 Masukkan kecepatan angin dalam knot dan pilih **Selesai**.
- 7 Masukkan arah angin dalam derajat dan pilih **Selesai**.
Nilai angin ditambahkan ke daftar. Hanya nilai angin dalam daftar yang digunakan dalam hitungan.
- 8 Ulangi langkah 5-7 untuk tiap ketinggian tersedia.

Mereset Informasi Angin

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Jumpmaster**.
- 3 Pilih **HAHO** atau **HALO**.
- 4 Pilih **Angin > Reset**.

Semua nilai angin dihapus dari daftar.

Memasukkan Informasi Angin untuk Lompatan Statis

- 1 Tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Luar Ruangan > Jumpmaster > Statis > Angin**.
- 3 Masukkan kecepatan angin dalam knot dan pilih **Selesai**.
- 4 Masukkan arah angin dalam derajat dan pilih **Selesai**.

Pengaturan Konstan

Pilih Jumpmaster, pilih jenis lompatan, dan pilih **Konstan**.

Persentase Maks.: Menentukan rentang untuk semua jenis lompatan. Pengaturan kurang dari 100% mengurangi jarak melayang ke DIP, dan pengaturan lebih dari 100% menambah jarak tersebut. Jumpmaster berpengalaman dapat menggunakan jarak yang lebih pendek, dan penerjun payung yang kurang berpengalaman dapat menggunakan jarak yang lebih panjang.

Faktor Keamanan: Menentukan toleransi kesalahan lompatan (hanya HAHO). Faktor keamanan biasanya berupa bilangan bulat 2 atau lebih, dan ditentukan oleh jumpmaster berdasarkan spesifikasi lompatan.

K-Freefall: Menentukan nilai tarikan angin pada parasut saat terjun bebas berdasarkan rating payung parasut (hanya HALO). Tiap parasut harus ditandai dengan nilai K.

K-Open: Menentukan nilai tarikan angin pada parasut terbuka berdasarkan rating payung parasut (HAHO dan HALO). Tiap parasut harus ditandai dengan nilai K.

K-Static: Menentukan nilai tarikan angin pada parasut selama lompatan statis berdasarkan rating payung parasut (hanya Statis). Tiap parasut harus ditandai dengan nilai K.

Menyesuaikan Aktivitas dan Apps

Anda dapat menyesuaikan daftar aktivitas dan aplikasi, layar data, kolom data, dan pengaturan lainnya.

Menyesuaikan Daftar Aplikasi

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Edit**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengubah lokasi aplikasi pada daftar, pilih aplikasi yang diinginkan, tekan  atau  untuk memindahkan aplikasi, lalu tekan  untuk memilih lokasi yang baru.
 - Untuk menghapus aplikasi dari daftar, pilih aplikasi, dan pilih .
 - Untuk menambahkan aplikasi, pilih **Tambah**, dan pilih satu atau lebih aplikasi.

Menyesuaikan Daftar Aktivitas Favorit Anda

Daftar aktivitas favorit Anda muncul di bagian atas daftar, dan menyediakan akses cepat ke aktivitas yang paling sering Anda gunakan. Anda dapat menambahkan atau menghapus aktivitas favorit setiap saat.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**.
Aktivitas favorit Anda muncul di bagian atas daftar.
- 3 Pilih **Edit**.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk mengubah lokasi aplikasi pada daftar, pilih aplikasi yang diinginkan, tekan  atau  untuk memindahkan aplikasi, lalu tekan  untuk memilih lokasi yang baru.
 - Untuk menghapus aktivitas favorit, pilih aktivitas, lalu pilih  > **Hapus**.
 - Untuk menambahkan aplikasi, pilih **Tambah**, dan pilih satu atau lebih aplikasi.

Menyematkan Aktivitas Favorit ke Daftar

Anda dapat menyematkan aktivitas favorit ke bagian atas daftar aplikasi dan aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**.
- 3 Gulir ke aktivitas favorit (*Menyesuaikan Daftar Aktivitas Favorit Anda, halaman 33*).
- 4 Tahan , dan pilih **Sematkan Aktivitas**.

Kali berikutnya Anda menekan  dari tampilan jam untuk membuka aplikasi dan daftar aktivitas, aktivitas yang tersemat akan muncul pada bagian teratas daftar.

Menyesuaikan Layar Data

Anda dapat menampilkan, menyembunyikan, dan mengubah tata letak dan isi dari layar data untuk setiap kegiatan.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
- 3 Gulir ke bawah, lalu pilih pengaturan aktivitas.
- 4 Pilih **Layar Data**.
- 5 Pilih layar data untuk disesuaikan.
- 6 Pilih .
- 7 Pilih opsi:
 - Pilih Tata **Letak** untuk menyesuaikan jumlah kolom data pada layar data.
 - Pilih **Kolom Data**, dan pilih kolom data untuk mengubah data yang muncul di kolom.
TIPS: Untuk daftar semua kolom data yang tersedia, lihat *Kolom Data, halaman 95*. Tidak semua kolom data tersedia untuk semua jenis aktivitas.
 - Pilih **Susun Ulang** untuk mengubah lokasi layar data dalam lingkaran.
 - Pilih **Hapus** untuk menghapus layar data dari lingkaran.

CATATAN: Opsi ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

- 8 Jika perlu, pilih **Tambah Baru** untuk menambahkan layar data ke lingkaran.

Anda dapat menambahkan layar data custom, atau pilih salah satu layar data yang telah ditetapkan.

Menambahkan Layar Data Peta

Anda dapat menambahkan peta ke lingkaran layar data untuk suatu aktivitas GPS.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, dan pilih suatu aktivitas GPS.
- 3 Gulir ke bawah, lalu pilih pengaturan aktivitas.
- 4 Pilih **Layar Data > Tambah Baru > Peta**.

Membuat Aktivitas Custom

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas > Edit > Tambah**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Salin Kegiatan** untuk membuat aktivitas custom Anda mulai dari salah satu kegiatan yang disimpan.
 - Pilih **Lainnya > Lainnya** untuk membuat aktivitas custom baru.
- 4 Jika perlu, pilih jenis aktivitas.
- 5 Pilih nama atau masukkan nama custom.
Nama-nama aktivitas duplikat mencakup angka, misalnya: Sepeda(2).
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih opsi untuk menyesuaikan pengaturan aktivitas tertentu. Misalnya, Anda dapat menyesuaikan layar data atau fitur otomatis.

- Pilih **Selesai** untuk menyimpan dan menggunakan aktivitas custom.

Pengaturan Aktivitas

Pengaturan ini memungkinkan Anda untuk menyesuaikan setiap aktivitas bawaan berdasarkan kebutuhan Anda. Misalnya, Anda dapat menyesuaikan halaman data dan mengaktifkan peringatan dan fitur pelatihan. Tidak semua pengaturan yang tersedia untuk semua jenis kegiatan. Beberapa jenis aktivitas memiliki daftar pengaturan yang terpisah (*Pengaturan Golf, halaman 14*), (*Pengaturan Penyelaman, halaman 26*).

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas, tekan , dan pilih **Opsi Aktivitas**.

Jarak 3D: Menghitung jarak yang ditempuh menggunakan perubahan elevasi dan gerakan horizontal Anda di atas tanah.

Kecepatan 3D: Menghitung kecepatan Anda menggunakan perubahan elevasi dan gerakan horizontal Anda di atas tanah.

Warna Aksen: Mengatur warna aksen untuk ikon aktivitas.

Tambah Aktivitas: Menambahkan jenis aktivitas ke aktivitas multisport.

Peringatan: Mengatur peringatan pelatihan atau navigasi untuk aktivitas (*Peringatan Aktivitas, halaman 36*).

Auto Climb: Mendeteksi perubahan elevasi menggunakan altimeter bawaan dan secara otomatis menampilkan data tanjakan yang relevan (*Mengaktifkan Auto Climb, halaman 38*).

Auto Lap: Mengatur opsi fitur Auto Lap untuk menandai lap secara otomatis. Opsi Jarak Otomatis menandai lap pada jarak tertentu. Opsi Posisi Otomatis menandai lap pada lokasi di mana Anda menekan  sebelumnya. Saat Anda menyelesaikan sebuah lap, pesan peringatan lap yang dapat disesuaikan muncul. Fitur ini berguna untuk membandingkan performa Anda di berbagai bagian aktivitas.

Auto Pause: Mengatur fitur Auto Pause untuk berhenti merekam data performa saat Anda berhenti bergerak atau saat Anda bergerak di bawah kecepatan tertentu. Fitur ini berguna jika aktivitas Anda melewati lampu merah atau tempat-tempat lain di mana Anda harus berhenti.

Istirahat Otomatis: Secara otomatis membuat interval istirahat ketika Anda berhenti bergerak saat aktivitas berenang di kolam (*Istirahat Otomatis dan Istirahat Manual Saat Berenang, halaman 21*). Mengatur opsi untuk secara otomatis memulai dan menghentikan timer istirahat untuk aktivitas lari ultra (*Pengaturan Istirahat Otomatis Lari Ultra, halaman 19*).

Auto Run: Mendeteksi putaran ski atau olahraga air secara otomatis menggunakan akselerometer bawaan (*Melihat Putaran Ski Anda, halaman 29*,

Melihat Putaran Olahraga Air Anda, halaman 29).

Gulir Otomatis: Secara otomatis menelusuri semua layar data aktivitas saat timer aktivitas berjalan.

Set Otomatis: Secara otomatis memulai dan menghentikan set latihan selama aktivitas pelatihan kekuatan.

Ubah Olahraga Otomatis: Secara otomatis mendeteksi transisi ke olahraga selanjutnya dalam aktivitas multisport, seperti triathlon.

Mulai Otomatis: Memulai aktivitas motocross atau BMX secara otomatis pada saat Anda mulai bergerak.

Warna Latar Belakang: Untuk jam tangan MIP, mengatur warna latar belakang layar data menjadi hitam atau putih.

Siarkan Denyut Jantung: Menyiarkan data denyut jantung dari jam tangan Anda secara otomatis ke perangkat yang terhubung saat Anda memulai aktivitas (*Menyiarkan Data Denyut Jantung, halaman 71*).

ClimbPro: Menampilkan informasi pendakian untuk tanjakan mendatang dan saat ini saat menavigasikan suatu jalur (*Menggunakan ClimbPro, halaman 37*).

Hitung Mundur Mulai: Mengaktifkan timer hitung mundur untuk interval berenang di kolam.

Layar Data: Menyesuaikan layar data dan menambahkan layar data baru untuk aktivitas (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 34*).

Edit Berat: Meminta Anda untuk menambahkan berat yang digunakan untuk set latihan selama pelatihan kekuatan atau aktivitas kardio.

Strobe Senter: Mengatur mode strobo, kecepatan dan warna LED lampu senter selama aktivitas.

Sistem Penilaian: Mengatur sistem penilaian untuk mengukur tingkat kesulitan rute aktivitas memanjat.

Lompat Tali: Mengatur target aktivitas lompat tali ke waktu dan jumlah rep yang telah ditentukan, atau terbuka.

Nomor Lajur: Mengatur nomor lajur lari track.

Lap: Menyesuaikan pengaturan untuk opsi Auto Lap, Tombol Lap, dan Peringatan Lap.

Peringatan Lap: Mengatur kolom data untuk menampilkan lap.

Tombol Lap: Mengaktifkan tombol  untuk merekam lap atau istirahat selama aktivitas.

Kunci Perangkat: Mengunci layar sentuh dan tombol selama aktivitas multisport untuk mencegah tekanan tombol dan sentuhan layar yang tidak disengaja.

Peta: Mengatur preferensi tampilan untuk layar data peta aktivitas (*Pengaturan Peta, halaman 74*).

Metronom: Memutar nada pada ritme konstan untuk membantu Anda memperbaiki performa pada saat latihan dengan cadence yang lebih

cepat, lebih lambat, atau lebih konsisten. Anda dapat menetapkan bpm cadence yang ingin dipertahankan, frekuensi ketukan, dan pengaturan suara.

Mode Pelacakan: Mengatur mode pelacakan pendakian dan penurunan ke otomatis atau manual untuk backcountry skiing dan snowboarding.

Pelacakan Rintangan: Menyimpan lokasi rintangan dari putaran pertama pada jalur. Saat mengulangi putaran pada jalur, jam tangan menggunakan lokasi yang disimpan untuk beralih antara rintangan dan interval lari (*Mencatat Aktivitas Balapan Halang Rintang, halaman 19*).

Berat Ransel: Mengatur berat ransel/beban yang Anda bawa.

Kondisi Perf.: Mengaktifkan fitur kondisi performa selama aktivitas (*Kondisi Performa, halaman 47*).

Ukuran Kolam: Mengatur panjang kolam renang untuk berenang di kolam.

Rata2 Daya: Mengontrol apakah jam tangan mencakup nilai nol untuk data daya bersepeda yang muncul saat Anda sedang tidak menggowes.

Mode Daya: Mengatur mode daya default untuk aktivitas.

Power Save Timeout: Mengatur batas timeout jam tangan Anda untuk berada dalam mode aktivitas saat menunggu Anda memulai aktivitas tersebut, misalnya, saat Anda menunggu pertandingan dimulai. Opsi Normal mengatur jam tangan untuk masuk ke mode jam rendah daya setelah 5 menit tidak aktif. Opsi Perpanjang mengatur jam tangan untuk masuk ke mode jam rendah daya setelah 25 menit tidak aktif. Mode perpanjang membuat masa pakai baterai lebih pendek setiap kali usai mengisi daya.

Rekam Setelah Matahari Terbenam: Mengatur jam untuk merekam titik jalur setelah matahari terbenam selama ekspedisi.

Catat Suhu: Merekam suhu ambien di sekitar jam tangan atau dari sensor temperatur yang terhubung.

Rekam VO2 Max.: Merekam estimasi VO2 max. untuk aktivitas lari trail dan lari ultra.

Interval Perekaman: Menentukan frekuensi untuk merekam titik track selama ekspedisi. Secara default, titik track GPS direkam sejam sekali, dan tidak merekam setelah matahari terbenam. Merekam titik track lebih jarang akan memaksimalkan masa pakai baterai.

Ubah Nama: Menetapkan nama kegiatan.

Penghitungan Rep: Merekam perhitungan repetisi selama latihan. Opsi Hanya Latihan mengaktifkan penghitungan repetisi hanya pada saat latihan terpandu.

Ulangi: Merekam repetisi untuk aktivitas multisport. Misalnya, Anda dapat menggunakan opsi ini untuk

aktivitas yang memiliki beberapa transisi, misalkan swimrun.

Kembalikan ke Default: Mereset pengaturan aktivitas.

Stat Rute: Meelacak statistik rute untuk aktivitas panjat indoor.

Perutean: Mengatur preferensi untuk menghitung rute aktivitas ([Pengaturan Perutean, halaman 37](#)).

Daya Lari: Merekam data daya lari dan menyesuaikan pengaturan ([Pengaturan Daya Lari, halaman 62](#)).

Putaran: Menyesuaikan pengaturan untuk opsi Auto Run, Tombol Lap, dan Peringatan Lap.

Satelit: Mengatur sistem satelit GNSS untuk digunakan selama aktivitas ([Pengaturan Satelit, halaman 38](#)).

Segmen: Menampilkan segmen tersimpan Anda untuk aktivitas tersebut ([Segmen, halaman 38](#)). Opsi Auto Effort menyesuaikan target waktu tanding suatu segmen secara otomatis berdasarkan performa Anda selama segmen tersebut.

Peringatan Segmen: Memperingatkan Anda akan segmen tersimpan yang akan datang ([Segmen, halaman 38](#)).

Evaluasi Diri: Mengatur seberapa sering Anda mengevaluasi upaya yang dirasakan untuk suatu aktivitas ([Mengevaluasi Aktivitas, halaman 12](#)).

SpeedPro: Merekam metrik kecepatan tingkat lanjut untuk putaran aktivitas windsurf.

Deteksi Stroke: Mendeteksi jenis stroke untuk aktivitas berenang di kolam secara otomatis.

Sentuh: Mengaktifkan layar sentuh selama aktivitas atau hanya untuk layar peta saja.

Kunci Sentuh: Mengaktifkan gerakan menggeser dari atas ke bawah layar untuk membuka kunci layar sentuh.

Transisi: Mengaktifkan transisi untuk aktivitas multisport.

Satuan: Menetapkan satuan ukuran yang digunakan untuk aktivitas.

Peringatan Getaran: Memberi tahu Anda untuk menarik atau menghembuskan napas selama aktivitas pernapasan.

Video Latihan: Memutar animasi latihan beserta instruksinya untuk aktivitas kekuatan, kardio, yoga, atau Pilates. Animasi tersedia untuk latihan yang telah dimuat atau latihan yang diunduh dari akun Garmin Connect Anda.

Peringatan Aktivitas.

Anda dapat menetapkan peringatan untuk setiap kegiatan yang dapat membantu Anda untuk berlatih mencapai target tertentu, meningkatkan kesadaran lingkungan Anda, dan menavigasi tujuan Anda. Beberapa peringatan hanya tersedia untuk kegiatan tertentu. Ada tiga jenis peringatan: peringatan peristiwa, peringatan rentang, dan peringatan berulang.

Peringatan Peristiwa: Sebuah peringatan peristiwa mengirimkan pemberitahuan kepada Anda satu kali. Peristiwa yang dimaksud adalah nilai tertentu yang ditetapkan. Misalnya, Anda dapat mengatur jam tangan agar memberitahukan Anda bila Anda membakar jumlah kalori tertentu.

Peringatan Rentang: Sebuah peringatan yang memberitahu Anda setiap kali jam tangan berada di atas atau di bawah rentang nilai tertentu. Misalnya, Anda dapat mengatur jam tangan agar memberitahukan Anda bila denyut jantung Anda di bawah 60 denyut per menit (bpm) dan lebih 210 bpm.

Peringatan Berulang: Sebuah peringatan berulang memberitahu Anda setiap kali jam tangan mencatat nilai atau interval tertentu. Misalnya, Anda dapat mengatur jam tangan untuk mengingatkan Anda setiap 30 menit.

Nama Peringatan	Jenis Peringatan	Deskripsi
Cadence	Rentang	Anda dapat mengatur nilai cadence minimum dan maksimum.
Kalori	Peristiwa, berulang	Anda dapat mengatur jumlah kalori.
Custom	Peristiwa, berulang	Anda dapat memilih pesan yang ada atau membuat pesan custom dan pilih jenis peringatan.
Jarak	Peristiwa, berulang	Anda dapat mengatur jarak interval.
Ketinggian	Rentang	Anda dapat mengatur nilai elevasi minimum dan maksimum.
Denyut Jantung	Rentang	Anda dapat mengatur nilai denyut jantung minimum dan maksimum atau pilih perubahan zona. Lihat Tentang Zona Denyut Jantung, halaman 82 dan Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 83 .
Pace	Rentang	Anda dapat mengatur nilai pace minimum dan maksimum.
Pacing	Berulang	Anda dapat menentukan target pace berenang.
Daya	Rentang	Anda dapat mengatur tingkat daya tinggi atau rendah.
Kedekatan	Peristiwa	Anda dapat mengatur radius dari lokasi tersimpan.
Lari/Jalan	Berulang	Anda dapat mengatur waktu istirahat jalan kaki pada interval reguler.
Daya Lari	Peristiwa, rentang	Anda dapat mengatur nilai zona daya minimum dan maksimum.
Kecepatan	Rentang	Anda dapat mengatur nilai kecepatan minimum dan maksimum.

Nama Peringatan	Jenis Peringatan	Deskripsi
Tingkat Stroke	Rentang	Anda dapat mengatur stroke tinggi atau rendah per menit.
Waktu	Peristiwa, berulang	Anda dapat mengatur interval waktu.
Timer Track	Berulang	Anda dapat menentukan interval waktu track dalam detik.

Pengaturan Peringatan

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.
- 3 Gulir ke bawah, lalu pilih pengaturan aktivitas.
- 4 Pilih **Peringatan**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Tambah Baru** untuk menambahkan peringatan baru untuk kegiatan tersebut.
 - Pilih nama peringatan untuk mengedit peringatan yang ada.
- 6 Jika perlu, pilih jenis peringatan.
- 7 Pilih zona, masukkan nilai minimum dan maksimum, atau masukkan nilai peringatan custom.
- 8 Jika perlu, aktifkan peringatan.

Untuk peringatan peristiwa dan peringatan berulang, pesan muncul setiap kali Anda mencapai nilai peringatan. Untuk peringatan rentang, pesan muncul setiap kali Anda melebihi atau kurang dari kisaran tertentu (nilai minimum dan maksimum).

Memutar Peringatan Suara Selama Aktivitas

Jam tangan Anda dapat memainkan pengumuman status motivasional selama berlari atau melakukan aktivitas lainnya. Selama peringatan suara berlangsung, jam tangan atau ponsel menurunkan volume audio utama untuk memainkan pengumuman.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Mode Fokus > Aktivitas > Peringatan Suara**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengatur peringatan suara agar dimainkan lewat speaker jam tangan, pilih **Output Audio > Jam Tangan**.
 - Untuk mengatur peringatan suara agar dimainkan lewat ponsel atau headphone Bluetooth terhubung Anda, pilih **Output Audio > Perangkat Terhubung**.
 - Untuk mendengarkan peringatan turn-by-turn selama navigasi, pilih **Peringatan Panduan**.
 - Untuk mendengarkan peringatan untuk tiap lap, pilih **Peringatan Lap**.
 - Untuk menyesuaikan peringatan dengan informasi pace dan kecepatan Anda, pilih **Peringatan Pace/Kecepatan**.

- Untuk menyesuaikan peringatan dengan informasi denyut jantung Anda, pilih **Peringatan Denyut Jantung**.
- Untuk menyesuaikan peringatan dengan data daya, pilih **Peringatan Daya**.
- Untuk mendengar peringatan saat Anda memulai dan menghentikan timer aktivitas, termasuk fitur Auto Pause, pilih **Timer Acara**.
- Untuk mendengar peringatan latihan diputar sebagai peringatan suara, pilih **Peringatan Latihan**.
- Untuk mendengar peringatan aktivitas diputar sebagai peringatan suara, pilih **Peringatan Aktivitas** (*Peringatan Aktivitas*, halaman 36).

Pengaturan Perutean

Anda dapat mengubah pengaturan perutean untuk mengatur bagaimana jam tangan menentukan rute untuk tiap aktivitas.

CATATAN: Tidak semua pengaturan yang tersedia untuk semua jenis kegiatan.

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas, tekan , dan pilih **Opsi Aktivitas > Perutean**.

Perutean Populer: Menghitung rute berdasarkan kegiatan lari dan bersepeda paling populer dari Garmin Connect.

Jalur: Mengatur bagaimana Anda menavigasi jalur menggunakan jam tangan. Gunakan opsi Ikuti Jalur untuk menavigasi jalur sesuai dengan apa yang muncul, tanpa penghitungan ulang. Gunakan opsi Gunakan Peta untuk menavigasi jalur menggunakan peta yang bisa dirutekan, dan menghitung ulang rute jika Anda menyimpang dari jalur.

Metode Hitung: Mengatur metode penghitungan untuk meminimalisir waktu, jarak, atau pendakian pada jalur.

Hindaran: Mengatur jenis jalan atau transportasi untuk dihindari dalam rute.

Jenis: Mengatur perilaku penunjuk yang muncul saat perutean langsung.

Menggunakan ClimbPro

Fitur ClimbPro membantu Anda mengelola usaha Anda untuk pendakian mendatang pada sebuah jalur. Anda dapat melihat detail pendakian, termasuk kemiringan, jarak, capaian ketinggian, sebelum atau secara real time saat mengikuti sebuah jalur. Kategori pendakian bersepeda yang didasarkan pada panjang dan tingkat kemiringan, diindikasikan dengan warna.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

- 3 Gulir ke bawah, lalu pilih pengaturan aktivitas.
- 4 Pilih **ClimbPro** > **Status** > **Saat Menavigasi**.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Kolom Data** untuk menyesuaikan kolom data yang muncul di layar ClimbPro.
 - Pilih **Peringatan** untuk mengatur peringatan pada awal pendakian atau pada jarak tertentu dari pendakian.
 - Pilih **Penurunan** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan penurunan selama aktivitas lari.
 - Pilih **Deteksi Dakian** untuk memilih tipe pendakian yang terdeteksi selama aktivitas bersepeda.
- 6 Periksa kembali detail tanjakan dan jalur untuk jalur tersebut (*Menggunakan Aplikasi Tersimpan, halaman 6*).
- 7 Mulai ikuti jalur yang disimpan (*Menavigasi ke Tujuan, halaman 75*).

Mengaktifkan Auto Climb

Anda dapat menggunakan fitur auto climb untuk mendeteksi perubahan elevasi secara otomatis. Anda dapat menggunakannya selama aktivitas seperti memanjat, mendaki, lari, atau bersepeda.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.
- 3 Gulir ke bawah, lalu pilih pengaturan aktivitas.
- 4 Pilih **Mendaki Otomatis** > **Status**.
- 5 Pilih **Selalu** atau **Saat Tidak Menavigasi**.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Layar Lari** untuk menentukan layar data apa yang muncul saat berlari.
 - Pilih **Layar Pendakian** untuk menentukan layar data mana yang muncul saat memanjat.
 - Pilih **Kecepatan Vertikal** untuk menentukan tingkat kenaikan dari waktu ke waktu.
 - Pilih **Mode Ganti** untuk menentukan seberapa cepat perangkat berganti mode.

CATATAN: Opsi Layar Saat Ini memungkinkan Anda untuk secara otomatis berganti ke layar yang Anda lihat terakhir sebelum transisi auto climb terjadi.

Pengaturan Satelit

Anda dapat mengubah pengaturan satelit GNSS untuk menyesuaikan sistem satelit yang digunakan untuk setiap aktivitas. Untuk informasi selengkapnya tentang sistem satelit, kunjungi [Garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas, tekan , dan pilih **Opsi Aktivitas** > **Satelit**.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.

Nonaktif: Menonaktifkan sistem satelit GNSS untuk aktivitas.

Gunakan Default: Mengaktifkan jam tangan untuk menggunakan pengaturan mode fokus aktivitas default untuk satelit GNSS (*Menyesuaikan Mode Fokus Default, halaman 69*).

Hanya GPS: Mengaktifkan sistem satelit GPS.

Semua Sistem: Mengaktifkan beberapa sistem satelit GNSS. Menggunakan beberapa sistem satelit GNSS secara bersamaan menawarkan performa lebih di lingkungan yang sulit dan akuisisi posisi yang lebih cepat, dibandingkan dengan hanya menggunakan GPS. Namun, menggunakan beberapa sistem GNSS sekaligus dapat mengurangi masa pakai baterai lebih cepat dibandingkan dengan hanya menggunakan GPS.

Semua + Multi-Band: Mengaktifkan beberapa sistem satelit GNSS pada beberapa band frekuensi. Sistem GNSS multi-band menggunakan beberapa band frekuensi yang memungkinkan pencatatan track yang lebih konsisten, pemosisian yang lebih baik, serta kesalahan multi-path dan atmosfer yang lebih sedikit saat menggunakan jam tangan dalam lingkungan yang menantang.

Pilih Otomatis: Mengaktifkan jam tangan untuk menggunakan teknologi SatIQ untuk memilih sistem GNSS multi-band secara dinamis berdasarkan lingkungan Anda. Pengaturan Pilih Otomatis menawarkan akurasi posisi terbaik sambil terus memprioritaskan daya baterai.

UltraTrac: Mencatat titik track dan data sensor lebih jarang. Mengaktifkan fitur UltraTrac meningkatkan daya tahan baterai tetapi mengurangi kualitas aktivitas yang direkam. Anda harus menggunakan fitur UltraTrac untuk kegiatan yang menuntut daya tahan baterai lebih lama dan tidak terlalu sering memperbarui data sensor.

Segmen

Anda dapat mengirim segmen berlari atau bersepeda dari akun Garmin Connect ke perangkat Anda. Setelah segmen disimpan ke perangkat Anda, Anda dapat berlomba dengan suatu segmen, mencoba untuk menyamakan atau melebihi rekor pribadi atau peserta lain yang telah berlomba dengan segmen tersebut.

CATATAN: Bila Anda mengunduh jalur dari akun Garmin Connect Anda, Anda dapat mengunduh semua segmen yang tersedia dalam jalur.

Segmen Strava™

Anda dapat mengunduh segmen Strava ke perangkat fēnix Anda. Ikuti segmen Strava untuk membandingkan performa Anda dengan rekor sebelumnya, teman, atau profesional yang pernah menggunakan segmen serupa. Untuk mendaftar keanggotaan Strava, masuk ke menu segmen dalam akun Garmin Connect Anda. Untuk informasi selengkapnya, kunjungi www.strava.com.

Informasi dalam buku panduan ini berlaku untuk segmen Garmin Connect dan segmen Strava.

Melihat Detail Segmen

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, lalu pilih suatu aktivitas.
CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua aktivitas.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Segmen**.
- 6 Pilih segmen.
- 7 Pilih opsi:
 - Pilih **Waktu Perlombaan** untuk melihat waktu dan rata-rata kecepatan atau pace pemimpin segmen.
 - Pilih **Peta** untuk melihat segmen pada peta.
 - Pilih **Plot Elevasi** untuk melihat plot elevasi segmen.

Balapan Segmen

Segmen adalah jalur balap virtual. Anda dapat balapan segmen, dan membandingkan antara performa dan aktivitas terdahulu Anda, performa pengendara lain, koneksi dalam akun Garmin Connect, atau anggota lain dari komunitas sepeda. Anda dapat mengunggah data aktivitas ke akun Garmin Connect untuk melihat posisi segmen.

CATATAN: Jika akun Garmin Connect dan akun Strava Anda terpaut, aktivitas Anda secara otomatis akan dikirim ke akun Strava sehingga Anda dapat meninjau posisi segmennya.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
 - 2 Pilih aktivitas.
 - 3 Lakukan aktivitas lari atau sepeda.
Saat Anda mendekati segmen, sebuah pesan muncul, dan Anda dapat bertanding dengan segmen tersebut.
 - 4 Mulai balapan segmen.
- Sebuah pesan akan muncul ketika segmen telah diselesaikan.

Kontrol

Menu kontrol memungkinkan Anda melihat fitur-fitur dan opsi dengan cepat. Anda dapat menambahkan, menyusun ulang, dan menghapus pilihan menu di menu kontrol (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).

Dari layar mana saja, tahan .



Icon	Nama	Deskripsi
	ABC	Pilih untuk membuka aplikasi altimeter, barometer, dan kompas.
	Mode Pesawat	Pilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan mode pesawat untuk mematikan semua komunikasi nirkabel.
	Jam Alarm	Pilih untuk menambah atau mengedit alarm (<i>Pengaturan Alarm, halaman 54</i>).
	Zona waktu Alt.	Pilih untuk melihat waktu saat ini di zona waktu tambahan. (<i>Menambahkan Zona Waktu Alternatif, halaman 55</i>).
	Altimeter	Pilih untuk membuka layar altimeter.
	Bantuan	Pilih untuk mengirim permintaan bantuan (<i>Meminta Bantuan, halaman 79</i>).
	Selam Otomatis	Memulai secara otomatis aktivitas selam berdasarkan tipe selam terakhir Anda saat Anda mulai turun. Anda bisa menggunakan opsi Tunda untuk menonaktifkan fitur ini secara sementara.
	Barometer	Pilih untuk membuka layar barometer.
	Hemat Baterai	Pilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan fitur hemat baterai (<i>Menyesuaikan Fitur Hemat Baterai, halaman 84</i>).
	Lampu Latar atau Kecerahan	Pilih untuk menyesuaikan kecerahan layar (<i>Pengaturan Tampilan dan Kecerahan, halaman 59</i>).
	Siarkan Denyut Jantung	Pilih untuk menyalakan penyiaran denyut jantung ke perangkat yang terhubung (<i>Menyiaran Data Denyut Jantung, halaman 71</i>).

Icon	Nama	Deskripsi
	Kalkulator	Pilih untuk menggunakan kalkulator, termasuk kalkulator tips.
	Kalender	Pilih untuk melihat acara mendatang dari kalender ponsel Anda.
	Kalender	Pilih untuk melihat acara mendatang dari kalender ponsel Anda.
	Jam	Pilih untuk membuka aplikasi Jam untuk mengatur alarm, timer, stopwatch, atau melihat zona waktu alternatif (Jam, halaman 54).
	Kompas	Pilih untuk membuka layar kompas.
	Tampilan	Mematikan layar untuk peringatan, gestur, dan mode tampilan Selalu Aktif (Pengaturan Tampilan dan Kecerahan, halaman 59).
	Jangan Ganggu	Pilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan mode jangan ganggu untuk meredupkan layar dan menonaktifkan peringatan dan notifikasi. Misalnya, Anda dapat menggunakan mode ini saat sedang menonton film.
	Temukan Ponsel Saya	Pilih untuk memainkan nada peringatan pada ponsel Anda, jika berada dalam jangkauan Bluetooth. Sinyal Bluetooth muncul pada layar jam tangan fēnix dan akan meningkat seiring Anda bergerak mendekat pada ponsel Anda. Pilih untuk menavigasikan ke ponsel yang hilang selama aktivitas GPS (Menemukan Ponsel yang Hilang Selama Aktivitas GPS, halaman 65).
	Senter	Pilih untuk menyalakan senter LED.
	Mode Fokus	Pilih untuk mengubah mode fokus saat ini (Mode Fokus, halaman 69).
	Garmin Share	Pilih untuk membuka aplikasi Garmin Share (Garmin Share, halaman 66).
	Riwayat	Pilih untuk melihat riwayat aktivitas, catatan, dan total Anda.
	Kunci Perangkat	Pilih untuk mengunci tombol dan layar sentuh untuk mencegah penekanan atau sentuhan yang tidak disengaja.
	Messenger	Pilih untuk membuka aplikasi Messenger (Menggunakan Fitur Messenger, halaman 8).
	Musik	Pilih untuk mengontrol pemutaran musik pada jam tangan atau telepon Anda.
	Notifikasi	Pilih untuk melihat panggilan, pesan teks, pembaruan jaringan sosial, dan lain-lain, berdasarkan pengaturan notifikasi ponsel Anda (Mengaktifkan Notifikasi Ponsel, halaman 64).
	Telepon	Pilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan teknologi Bluetooth dan koneksi telepon Anda yang terhubung.
	Bantuan Telepon	Pilih untuk menghubungkan ke asisten suara ponsel Anda.
	Matikan	Pilih untuk mematikan jam tangan.
	Pulse Oximeter	Pilih untuk membuka aplikasi pulse oximeter (Pulse Oximeter, halaman 71).
	Red Shift	Pilih untuk mengubah layar menjadi nuansa merah untuk penggunaan jam tangan dalam kondisi cahaya redup. CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk model fēnix 8 AMOLED/MicroLED.
	Titik Referensi	Pilih untuk menetapkan titik referensi navigasi (Mengatur Titik Referensi, halaman 78).
	Simpan Lokasi	Pilih untuk menyimpan lokasi Anda saat ini untuk menavigasi kembali nanti (Menggunakan Aplikasi Tersimpan, halaman 6).
	Pengaturan	Pilih untuk membuka menu pengaturan.
	Mode Tidur	Pilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan mode tidur (Menyesuaikan Mode Fokus Default, halaman 69).

Icon	Nama	Deskripsi
	Stopwatch	Pilih untuk memulai stopwatch (<i>Menggunakan Stopwatch, halaman 55</i>).
	Strobo	Pilih untuk menyalakan strobo senter LED. Anda dapat membuat mode strobo khusus (<i>Mengedit Strobo Senter Custom, halaman 42</i>).
	Matahari Terbit dan Terbenam	Pilih untuk melihat waktu matahari terbit, terbenam, dan waktu senja.
	Sinkronkan	Pilih untuk menyinkronkan jam tangan dengan ponsel Anda yang terhubung.
	Sinkronisasi Waktu	Pilih untuk menyinkronkan jam tangan dengan waktu di ponsel Anda atau menggunakan satelit.
	Timer	Pilih untuk mengatur timer hitung mundur (<i>Menggunakan Timer Hitung Mundur, halaman 55</i>).
	Sentuh	Pilih untuk mengaktifkan dan menonaktifkan kontrol layar sentuh.
	Perintah Suara	Pilih untuk membuka aplikasi perintah suara dan mengatakan perintah (<i>Menggunakan Perintah Suara, halaman 7</i>).
	Catatan Suara	Pilih untuk membuka aplikasi catatan suara dan rekam catatan (<i>Merekam Catatan Suara, halaman 7</i>).
	Volume	Pilih untuk membuka kontrol volume jam tangan.
	Dompot	Pilih untuk membuka Dompot Garmin Pay Anda dan membayar pembelian dengan jam tangan Anda (<i>Garmin Pay, halaman 8</i>).
	Pengeluaran Air	Pilih untuk memainkan nada untuk mengeluarkan air dari speaker atau port mikrofon.
	Cuaca	Pilih untuk membuka perkiraan cuaca dan kondisi saat ini.
	Wi-Fi	Pilih untuk mengaktifkan atau menonaktifkan komunikasi Wi-Fi®.

Menyesuaikan Menu Kontrol

Anda dapat menambahkan, menyusun ulang, dan menghapus pilihan menu shortcut di menu kontrol (*Kontrol, halaman 39*).

- 1 Tahan  untuk membuka menu kontrol.
- 2 Tahan .
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk menambahkan kontrol pada menu, pilih **Tambah Kontrol**, dan pilih kontrol untuk ditambahkan.
 - Untuk mengubah lokasi pintasan pada menu kontrol, pilih **Susun Ulang Kontrol**, pilih kontrol yang ingin dipindahkan, tekan  atau  untuk memindahkan kontrol ke posisi baru, dan tekan  untuk memilih lokasi baru.
 - Untuk menghapus pintasan dari menu kontrol, pilih **Hapus Kontrol**, dan pilih kontrol untuk dihapus.

Menggunakan Senter LED

PERINGATAN

Perangkat ini mungkin memiliki senter yang dapat memancarkan cahaya pada interval berbeda. Konsultasikan dengan dokter Anda jika Anda memiliki epilepsi atau sensitif terhadap lampu berkedip.

Penggunaan senter akan mengurangi masa pakai baterai. Anda dapat mengurangi kecerahan untuk memperpanjang masa pakai baterai.

- 1 Tahan .
- 2 Pilih .
- 3 Jika perlu, tekan  untuk menyalakan senter.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk menyesuaikan kecerahan atau warna senter, tekan  atau .
 - **TIPS:** Anda dapat menekan cepat  dua kali untuk menyalakan senter. Untuk 3 detik pertama, Anda bisa menekan  atau  untuk sesuaikan tingkat kecerahan atau warna senter.
 - Untuk mengatur senter agar berkedip dalam pola yang dipilih, tahan , pilih **Strobe**, pilih satu mode, dan tekan .
 - Untuk menampilkan informasi kontak darurat dan mengatur senter untuk berkedip dalam pola darurat, tahan , pilih **Pola Darurat**, lalu tekan .

PERHATIAN

Mengatur senter agar berkedip dalam pola darurat tidak akan menghubungi kontak darurat atau layanan darurat untuk Anda. Informasi kontak darurat Anda hanya muncul jika sudah diatur pada aplikasi Garmin Connect.

Mengedit Strobe Senter Custom

Kilasan

- 1 Tahan .
- 2 Pilih  > **Custom**.
- 3 Tekan  untuk menyalakan strobo senter (opsional).
- 4 Pilih .
- 5 Tekan  atau  untuk menggulir ke pengaturan strobo.
- 6 Tekan  untuk menelusuri opsi pengaturan.
Anda dapat memilih mode kedipan lambat untuk menghemat masa pakai baterai.
- 7 Tekan  untuk menyimpan.

Jam tangan Anda hadir dengan kilasan yang termuatkan sejak awal untuk memberikan informasi cepat (*Melihat Kilasan, halaman 44*). Sejumlah kilasan tertentu memerlukan koneksi Bluetooth ke ponsel yang kompatibel.

Beberapa kilasan tidak dapat terlihat secara default. Anda dapat menambahkannya ke dalam daftar kilasan secara manual (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

TIPS: Anda juga dapat mengunduh kilasan dari Connect IQ Store (*Fitur Connect IQ, halaman 68*).

Nama	Deskripsi
ABC	Menampilkan informasi kombinasi altimeter, barometer, dan kompas.
Zona waktu alternatif	Menampilkan waktu saat ini di zona waktu tambahan (<i>Menambahkan Zona Waktu Alternatif, halaman 55</i>).
Aklimatisasi ketinggian	Saat berada di ketinggian 800 m, akan menampilkan grafik yang menunjukkan nilai yang terkoreksi ketinggian untuk pembacaan rata-rata pulse oximeter, laju pernapasan, dan denyut jantung istirahat untuk 7 hari terakhir.
Altimeter	Menampilkan perkiraan ketinggian berdasarkan perubahan tekanan.
Barometer	Menampilkan data tekanan lingkungan berdasarkan ketinggian.
Body Battery	Menampilkan tingkat Body Battery Anda saat ini dan grafik tingkat Body Battery Anda selama beberapa jam terakhir (<i>Body Battery, halaman 44</i>).
Kalender	Menampilkan pertemuan yang akan datang dari kalender ponsel Anda.
Kalori	Menampilkan informasi kalori untuk hari ini.
Kontrol kamera	Memungkinkan Anda mengambil foto dan merekam klip video secara manual saat dihubungkan dengan kamera lampu depan atau lampu belakang Varia yang kompatibel (<i>Menggunakan Kontrol Kamera Varia, halaman 63</i>).
Kompas	Menampilkan kompas elektronik.
Hitung Mundur	Menampilkan hitung mundur acara mendatang.
Kemampuan Bersepeda	Menampilkan jenis pengendara, ketahanan aerobik, kapasitas aerobik, dan kapasitas anaerobik (<i>Melihat Kemampuan Bersepeda, halaman 53</i>).
Performa Bersepeda	Menampilkan metrik performa bersepeda, seperti perkiraan VO2 max. dan FTP Anda (<i>Pengukuran Performa, halaman 45</i>).
Skor ketahanan	Menampilkan skor, grafik, dan pesan singkat yang mendeskripsikan ketahanan keseluruhan Anda berdasarkan semua aktivitas yang tercatat (<i>Skor Ketahanan, halaman 53</i>).
Prakiraan ikan	Menampilkan prediksi untuk hari dan waktu terbaik untuk memancing berdasarkan lokasi Anda, posisi bulan, dan waktu terbit dan tenggelam bulan. Anda dapat melihat peringkat untuk hari itu dan waktu pemberian makan besar dan kecil.
Lantai dinaiki	Melacak lantai yang Anda naiki dan kemajuan menuju target Anda.
Garmin coach	Menampilkan latihan terjadwal saat Anda memilih program latihan Garmin Coach dalam akun Garmin Connect. Rencana tersebut menyesuaikan dengan tingkat kebugaran saat ini, pelatihan dan preferensi jadwal Anda, serta tanggal perlombaan.
Golf	Menampilkan skor dan statistik golf untuk ronde terakhir Anda.
Health Snapshot	Memulai aktivitas Health Snapshot di jam tangan Anda yang mencatat metrik kesehatan penting saat Anda tidak bergerak selama 2 menit. Health Snapshot menyediakan status kardiovaskular keseluruhan Anda. Jam tangan mencatat metrik seperti rata-rata denyut jantung, tingkat stres, dan laju pernapasan. Menampilkan ringkasan sesi Health Snapshot yang sudah disimpan.
Denyut Jantung	Menampilkan denyut jantung Anda dalam denyut per menit (bpm) dan grafik denyut jantung istirahat rata-rata (RHR) Anda.

Nama	Deskripsi
Skor bukit	Menampilkan skor, grafik, metrik kontribusi, dan pesan singkat yang mendeskripsikan performa pendakian bukit Anda berdasarkan aktivitas lari yang tercatat (<i>Skor Bukit, halaman 53</i>).
Riwayat	Menampilkan riwayat aktivitas dan grafik aktivitas Anda yang dicatat.
Status HRV	Menampilkan rata-rata tujuh hari variabilitas denyut jantung Anda semalam (<i>Status Variabilitas Denyut Jantung, halaman 46</i>).
Menit intensitas	Melacak waktu yang digunakan dalam aktivitas berintensitas sedang hingga tinggi, target menit intensitas mingguan, dan progres pada target latihan Anda.
Kontrol inReach	Memungkinkan Anda untuk mengirim pesan di perangkat inReach terhubung (<i>Menggunakan Remote inReach, halaman 63</i>).
Jet Lag Adviser	Menampilkan jam tubuh Anda selama perjalanan, dan memberikan panduan untuk membantu Anda menyesuaikan diri dengan zona waktu tujuan Anda (<i>Menggunakan Jet Lag Adviser, halaman 54</i>).
Aktivitas terakhir	Menampilkan ringkasan aktivitas yang terakhir direkam.
Bersepeda terakhir	Menampilkan ringkasan olahraga yang terakhir direkam dan riwayat dari olahraga tertentu.
Lari terakhir	
Renang terakhir	
Messenger	Menampilkan percakapan aplikasi Garmin Messenger Anda dan memungkinkan untuk membalas pesan dari jam tangan Anda (<i>Aplikasi Garmin Messenger, halaman 69</i>).
Fase Bulan	Menampilkan waktu bulan terbit dan bulan tenggelam, bersama dengan fase bulan, berdasarkan posisi GPS Anda.
Musik	Menyediakan kontrol pemutar musik untuk ponsel atau jam tangan Anda.
Tidur Siang	Menampilkan waktu tidur total dan tingkat kenaikan Baterai Tubuh. Anda dapat memulai timer tidur dan mengatur alarm untuk membangunkan Anda (<i>Menyesuaikan Mode Fokus Default, halaman 69</i>).
Notifikasi	Memperingatkan Anda akan panggilan masuk, pesan teks, pembaruan jaringan sosial, dan lain-lain, sesuai dengan pengaturan notifikasi ponsel Anda (<i>Mengaktifkan Notifikasi Ponsel, halaman 64</i>).
Balapan utama	Menampilkan acara balapan yang Anda tetapkan sebagai balapan utama di kalender Garmin Connect Anda (<i>Kalender Perlombaan dan Perlombaan Utama, halaman 53</i>).
Pulse oximeter	Memungkinkan Anda untuk melakukan pembacaan pulse oximeter manual (<i>Memulai Pembacaan Pulse Oximeter, halaman 72</i>). Jika Anda terlalu aktif bergerak saat jam tangan melakukan pembacaan, pengukuran tidak akan dicatat.
Kalender balapan	Menampilkan acara balapan mendatang yang diatur di kalender Garmin Connect Anda (<i>Kalender Perlombaan dan Perlombaan Utama, halaman 53</i>).
Pemulihan	Menampilkan waktu pemulihan. Waktu maksimum adalah 4 hari.
Pernapasan	Laju pernapasan Anda saat ini dalam napas per menit dan rata-rata tujuh hari. Anda dapat melakukan aktivitas pernapasan untuk membantu Anda rileks.
Efisiensi Lari	Menampilkan keluaran energi dari lari aerobik. Beberapa metrik penting berkontribusi terhadap perkiraan efisiensi lari Anda (<i>Efisiensi Lari, halaman 47</i>).
Performa Lari	Menampilkan metrik performa lari, seperti perkiraan VO2 max. dan ambang batas laktat Anda (<i>Pengukuran Performa, halaman 45</i>).
Toleransi Lari	Lacak kapasitas Anda dalam melakukan aktivitas lari sambil menyeimbangkan risiko cedera dengan peningkatan performa (<i>Toleransi Lari, halaman 52</i>).
Selam Skuba	Menampilkan waktu interval permukaan, sisa waktu larangan terbang, unit toksisitas oksigen (OTU), persentase toksisitas oksigen sistem saraf pusat (CNS), dan beban jaringan Anda setelah aktivitas menyelam (<i>Melihat Kilasan Selam Skuba, halaman 54</i>).
Sleep Coach	Menyediakan rekomendasi untuk kebutuhan tidur Anda berdasarkan riwayat tidur dan aktivitas, status HRV, dan tidur siang.
Skor tidur	Menampilkan total waktu tidur, skor tidur, dan informasi tahapan tidur pada malam sebelumnya.
Intensitas Surya	Menampilkan grafik input intensitas surya selama 6 jam terakhir, dan rata-rata minggu sebelumnya.
CATATAN: Fitur ini tidak tersedia di semua model produk.	

Nama	Deskripsi
Langkah	Melacak hitungan langkah harian Anda, target langkah, dan data untuk hari-hari sebelumnya.
Saham	Menampilkan daftar saham yang dapat disesuaikan (Menambahkan Saham, halaman 54).
Stres	Menampilkan tingkat stres Anda saat ini dan grafik tingkat stres Anda. Anda dapat melakukan aktivitas pernapasan untuk membantu Anda rileks. Jika Anda terlalu aktif bergerak saat jam tangan melakukan pembacaan, pengukuran tidak akan dicatat.
Matahari terbit & terbenam	Menampilkan waktu matahari terbit, terbenam, fajar, dan senja, beserta peta posisi matahari saat ini dan grafik sinar matahari pada hari itu.
Suhu	Menampilkan data suhu dari sensor suhu internal.
Pasang Surut	Menampilkan informasi tentang stasiun pasang surut, seperti ketinggian pasang dan kapan pasang dan surut berikutnya akan terjadi (Melihat Informasi Pasang Surut, halaman 10).
Kesiapan latihan	Menampilkan skor dan pesan singkat yang membantu Anda menentukan seberapa siap Anda untuk pelatihan setiap harinya (Kesiapan Latihan, halaman 52).
Status pelatihan	Menampilkan status pelatihan dan beban pelatihan Anda saat ini, dan bagaimana pelatihan mempengaruhi tingkat kebugaran dan performa Anda (Status Pelatihan, halaman 48).
Cuaca	Menampilkan perkiraan suhu dan cuaca saat ini. Anda juga dapat melihat kondisi cuaca saat ini di peta menggunakan beberapa overlay peta.

Melihat Kilasan

Kilasan menyediakan akses cepat ke data kesehatan, informasi aktivitas, sensor internal, dan lainnya. Ketika Anda menghubungkan jam tangan, data-data dari ponsel seperti informasi kesehatan, cuaca, dan acara kalender juga dapat dilihat.

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk menelusuri daftar kilasan.



TIPS: Geser untuk menelusuri atau ketuk layar untuk memilih opsi.

- 2 Tekan  untuk melihat informasi lebih lanjut.
- 3 Pilih opsi:
 - Tekan  untuk melihat detail sebuah kilasan.
 - Tekan  untuk melihat opsi tambahan dan fungsi dari sebuah kilasan.

Menyesuaikan Daftar Kilasan

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat daftar kilasan.
- 2 Pilih **Edit**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengubah lokasi kilasan dalam daftar, pilih kilasan, dan tekan  atau  untuk memindahkan kilasan, lalu tekan  untuk memilih lokasi yang baru.

- Untuk menghapus kilasan dari daftar, pilih kilasan, lalu pilih .
- Untuk menambahkan kilasan ke daftar, pilih **Tambah**, lalu pilih satu atau lebih kilasan.
TIPS: Anda dapat memilih **Buat Folder** untuk membuat folder yang berisi beberapa tampilan ([Membuat Folder Kilasan, halaman 44](#)).

Membuat Folder Kilasan

Anda dapat menyesuaikan daftar kilasan untuk membuat folder kilasan terkait.

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat daftar kilasan.
- 2 Pilih **Edit > Tambah > Buat Folder**.
- 3 Pilih kilasan untuk dimasukkan ke folder, dan pilih **Selesai**.
CATATAN: Jika kilasan sudah ada di daftar kilasan, Anda dapat memindahkan atau menyalinnya ke dalam folder.
- 4 Pilih atau masukkan nama untuk folder.
- 5 Pilih ikon untuk folder.
- 6 Jika perlu, pilih opsi:
 - Untuk mengedit folder, gulir hingga folder di daftar kilasan, dan tahan .
 - Untuk mengedit kilasan di folder, buka folder dan pilih **Edit** ([Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44](#)).

Body Battery

Jam tangan Anda menganalisis variabilitas denyut jantung, tingkat stres, kualitas tidur, dan data aktivitas untuk mengetahui tingkat Body Battery Anda secara keseluruhan. Seperti halnya indikator bahan bakar pada kendaraan, fitur ini menunjukkan jumlah cadangan energi yang tersedia. Tingkat Body Battery berkisar mulai dari 5 hingga 100, dengan 5 hingga 25 berarti cadangan energi rendah, 26 hingga 50 berarti cadangan

energi sedang, 51 hingga 75 berarti cadangan energi tinggi, dan 76 hingga 100 berarti cadangan energi sangat tinggi.

Anda dapat menyinkronkan jam tangan dengan akun Garmin Connect untuk melihat tingkat Body Battery terkini, tren jangka panjang, dan rincian tambahan (*Tips untuk Data Body Battery yang Ditingkatkan, halaman 45*).

Tips untuk Data Body Battery yang Ditingkatkan

- Untuk hasil yang lebih akurat, kenakan jam tangan saat tidur.
- Tidur yang baik akan meningkatkan Body Battery Anda.
- Aktivitas berat dan stres tinggi dapat menguras Body Battery Anda lebih cepat.
- Asupan makanan serta stimulan seperti kafein tidak berdampak pada Body Battery Anda.

Pengukuran Performa

Pengukuran performa ini adalah perkiraan yang dapat membantu Anda melacak dan memahami aktivitas pelatihan dan performa balapan Anda. Pengukuran membutuhkan beberapa aktivitas dengan menggunakan denyut jantung berbasis pergelangan tangan atau monitor denyut jantung dada yang kompatibel. Pengukuran performa bersepeda memerlukan monitor denyut jantung dan pengukur daya.

Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat Analytics. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi garmin.com/performance-data/running.

CATATAN: Perkiraan mungkin terlihat tidak akurat saat pertama kali. Jam tangan akan meminta Anda menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

Daya Ambang Fungsional (FTP): Jam tangan ini menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal untuk memperkirakan FTP Anda. Untuk pengukuran yang lebih akurat, Anda dapat melakukan tes dipandu (*Mendapatkan Perkiraan Daya Ambang Fungsional (FTP), halaman 47*).

Status HRV: Jam tangan menganalisis bacaan denyut jantung di pergelangan tangan saat Anda tertidur untuk menentukan status variabilitas denyut jantung (HRV) berdasarkan rata-rata HRV jangka panjang pribadi Anda (*Status Variabilitas Denyut Jantung, halaman 46*).

Ambang Laktat: Ambang laktat memerlukan monitor denyut jantung dada. Ambang laktat adalah kondisi di mana otot-otot Anda mulai cepat mengalami kelelahan. Jam tangan Anda mengukur tingkat batas ambang laktat dengan menggunakan monitor pace dan denyut jantung (*Batas Ambang Laktat, halaman 48*).

Prediksi waktu tanding: Jam tangan Anda menggunakan perkiraan VO2 max. dan riwayat latihan Anda untuk memberikan target waktu tanding berdasarkan kondisi kebugaran Anda saat ini (*Melihat Prediksi Waktu Tanding Anda, halaman 46*).

Kondisi performa: Kondisi performa Anda adalah penilaian secara real-time setelah 6 sampai 20 menit beraktivitas. Kondisi performa dapat ditambahkan sebagai kolom data, sehingga Anda dapat melihat kondisi performa Anda selama beristirahat dari aktivitas Anda. Kondisi performa akan membandingkan kondisi Anda secara real-time dengan tingkat kebugaran rata-rata Anda (*Kondisi Performa, halaman 47*).

Kurva Daya (bersepeda): Kurva daya menampilkan output daya Anda yang berkelanjutan dari waktu ke waktu. Anda dapat melihat kurva daya Anda sebulan, tiga bulan, atau dua belas bulan yang lalu (*Melihat Kurva Daya Anda, halaman 48*).

Efisiensi Lari: Efisiensi lari mengacu pada efisiensi energi seorang pelari. Beberapa metrik penting berkontribusi terhadap perkiraan efisiensi lari (*Efisiensi Lari, halaman 47*).

Stamina: Jam tangan menggunakan perkiraan VO2 max. dan data denyut jantung Anda untuk menyediakan perkiraan stamina secara real-time. Perkiraan VO2 max. dan data denyut jantung dapat ditambah sebagai layar data, sehingga Anda dapat melihat potensi dan stamina Anda saat ini selama aktivitas (*Melihat Stamina Real-Time Anda, halaman 48*).

VO2 max.: VO2 max. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45*).

Tentang Perkiraan VO2 Max.

VO2 max. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda. Dalam bahasa sederhana, VO2 max. adalah indikasi performa atletik dan harus meningkat seiring membaiknya tingkat kebugaran Anda. Perangkat fēnix memerlukan denyut jantung pergelangan tangan atau monitor denyut jantung dada yang kompatibel untuk menampilkan perkiraan VO2 max. Anda. Perangkat ini memiliki perkiraan VO2 max. terpisah untuk lari dan bersepeda. Anda perlu lari di luar dengan GPS atau bersepeda dengan pengukur daya kompatibel pada tingkat intensitas sedang beberapa menit untuk mendapat perkiraan VO2 max. yang akurat.

Perkiraan VO2 max. Anda muncul sebagai angka, deskripsi, dan posisi pada indeks warna di perangkat. Anda dapat melihat detail tambahan tentang perkiraan VO2 max. di akun Garmin Connect Anda, seperti penilaian umur dan jenis kelamin Anda.

 Ungu	Unggul
 Biru	Sangat Bagus
 Hijau	Bagus
 Oranye	Cukup
 Merah	Buruk

Data VO2 max. disediakan oleh Firstbeat Analytics. Analisis VO2 max. tersedia atas izin The Cooper Institute®. Untuk informasi selengkapnya, lihat apendiks (*Nilai Standar VO2 Max., halaman 106*), lalu kunjungi www.CooperInstitute.org.

Mendapatkan Perkiraan VO2 Max. Anda untuk Lari

Fitur ini memerlukan denyut jantung berbasis pergelangan tangan atau monitor denyut jantung di dada yang kompatibel. Jika menggunakan monitor denyut jantung di dada, Anda harus mengenakan dan menghubungkannya dengan jam tangan Anda (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*).

Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 82*), lalu tentukan denyut jantung maksimum Anda (*Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 82*). Perkiraan ini akan terlihat tidak akurat saat pertama kali. Perangkat memerlukan beberapa kali lari untuk mempelajari performa lari Anda. Anda dapat menonaktifkan pencatatan VO2 max. untuk aktivitas lari ultra dan lari trail jika Anda tidak ingin jenis lari tersebut mempengaruhi perkiraan VO2 max. (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

- 1 Mulai aktivitas lari.
- 2 Lakukan lari luar ruangan selama setidaknya 10 menit.
- 3 Setelah lari, pilih **Simpan**.
- 4 Pilih  atau  untuk menelusuri pengukuran performa.

Mendapatkan Perkiraan VO2 Max. Anda untuk Bersepeda

Fitur ini memerlukan pengukur daya dan monitor denyut jantung pergelangan tangan atau dada kompatibel. Pengukur daya harus dihubungkan dengan jam tangan (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*). Jika Anda menggunakan monitor denyut jantung dada, Anda harus mengenakannya dan menghubungkannya dengan jam tangan.

Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 82*), lalu tentukan denyut jantung maksimum Anda (*Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 82*). Perkiraan ini akan terlihat tidak akurat saat pertama kali.

Anda harus bersepeda beberapa kali agar jam tangan dapat mempelajari performa bersepeda Anda.

- 1 Mulai aktivitas bersepeda.
- 2 Kendarai sepeda di luar ruangan dengan intensitas tinggi dan konstan minimal selama 20 menit.

3 Setelah selesai bersepeda, pilih **Simpan**.

4 Pilih  atau  untuk menelusuri pengukuran performa.

Melihat Prediksi Waktu Tanding Anda

Untuk perkiraan paling akurat, selesaikan penyetelan profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 82*), lalu tentukan denyut jantung maksimum Anda (*Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 82*).

Jam tangan Anda menggunakan perkiraan VO2 max. dan riwayat latihan Anda untuk memberikan target waktu lomba (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45*). Jam tangan menganalisis data latihan selama beberapa minggu untuk menyempurnakan perkiraan waktu lomba.

- 1 Dari tampilan jam, pilih  untuk melihat kilasan performa.
- 2 Tekan .
- 3 Gulir untuk melihat prediksi waktu perlombaan.
- 4 Tekan  untuk melihat detail lebih lanjut.
- 5 Gulir untuk melihat prediksi untuk jarak lain.

CATATAN: Prediksi mungkin akan terlihat tidak akurat saat pertama kali. Jam tangan memerlukan beberapa langkah lari untuk mempelajari performa lari Anda.

Status Variabilitas Denyut Jantung

Jam tangan Anda menganalisis pembacaan denyut jantung di pergelangan tangan saat Anda tidur untuk menentukan variabilitas denyut jantung (HRV). Latihan, aktivitas fisik, tidur, gizi, dan kebiasaan sehat semua berpengaruh pada variabilitas denyut jantung Anda. Nilai HRV dapat bervariasi secara luas berdasarkan gender, usia, dan tingkat kebugaran. Status HRV yang seimbang dapat mengindikasikan tanda-tanda positif kesehatan seperti olahraga yang baik dan keseimbangan pemulihan, kebugaran kardiovaskular yang lebih baik, dan ketahanan stres. Status yang tidak seimbang atau buruk dapat menjadi tanda kelelahan, kebutuhan pemulihan yang lebih, atau stres yang meningkat. Untuk hasil terbaik, Anda harus menggunakan jam tangan saat tidur. Jam tangan membutuhkan data tidur selama tiga minggu yang konsisten untuk menunjukkan status variabilitas denyut jantung Anda.

Zona Warn	Status	Deskripsi
 Hijau	Seimbang	Rata-rata HRV Anda selama tujuh hari ke belakang berada dalam rentang dasar.
 Oranye	Tidak Seimbang	Rata-rata HRV Anda selama tujuh hari ke belakang berada di atas atau di bawah rentang dasar.

Zona Warn	Status	Deskripsi
 Merah	Rendah	Rata-rata HRV Anda selama tujuh hari ke belakang berada jauh di bawah rentang dasar.
Tidak berwarna	Buruk Tidak Ada Status	Nilai HRV Anda memiliki rata-rata jauh di bawah rentang normal untuk usia Anda. Tidak ada status berarti data tidak cukup untuk membuat rata-rata tujuh hari.

Anda dapat menyinkronkan jam tangan dengan akun Garmin Connect untuk melihat status variabilitas denyut jantung Anda, tren, dan masukan edukatif saat ini.

Kondisi Performa

Setelah menyelesaikan aktivitas lari, fitur kondisi performa akan menganalisis pace, denyut jantung, dan variabilitas denyut jantung Anda untuk membuat penilaian secara real-time atas kemampuan berlatih Anda dibandingkan dengan tingkat kebugaran rata-rata. Penilaian ini merupakan perkiraan penyimpangan persentase real-time Anda dari perkiraan dasar VO2 max.

Rentang nilai kondisi performa dari -20 hingga +20. Setelah melewati 6 sampai 20 menit pertama aktivitas Anda, perangkat akan menampilkan angka kondisi performa Anda. Contoh, angka +5 berarti Anda sudah cukup istirahat, segar, dan mampu lari atau bersepeda dengan baik. Anda dapat menambahkan kondisi performa Anda sebagai kolom data ke dalam salah satu layar latihan untuk memonitor kemampuan Anda menyelesaikan aktivitas. Kondisi performa juga dapat menjadi indikator tingkat kelelahan, terutama di akhir training lari atau bersepeda yang panjang.

CATATAN: Perangkat membutuhkan beberapa putaran lari atau bersepeda dengan monitor denyut jantung untuk mendapatkan perkiraan VO2 max. yang akurat dan mempelajari kemampuan lari atau bersepeda Anda (*Tentang Perkiraan VO2 Max.*, [halaman 45](#)).

Melihat Kondisi Performa Anda

Fitur ini membutuhkan monitor denyut jantung pergelangan tangan atau dada kompatibel.

- 1 Tambahkan **Kondisi Performa** ke layar data (*Menyesuaikan Layar Data*, [halaman 34](#)).
- 2 Lakukan aktivitas lari atau sepeda.
Setelah 6 sampai 20 menit, kondisi performa Anda akan muncul.
- 3 Gulir ke layar data untuk melihat kondisi performa Anda selama lari atau bersepeda.

Efisiensi Lari

Efisiensi lari mengukur keluaran energi lari. Saat VO2 max. mengukur jumlah oksigen maksimum yang dapat digunakan oleh tubuh selama latihan intens, efisiensi lari mencerminkan seberapa efisien tubuh Anda mengubah energi tersebut menjadi performa lari. Efisiensi lari ditampilkan dalam mililiter oksigen yang dikonsumsi per kilogram berat badan per kilometer (ml/kg/km). Angka yang lebih rendah menunjukkan semakin sedikit energi yang digunakan.

Syarat: Anda harus merekam beberapa lari luar ruangan atau lari track menggunakan aksesori kompatibel yang mampu mengukur penurunan kecepatan langkah, seperti HRM 600.

Faktor utama: Efisiensi lari menggunakan informasi profil, riwayat lari, denyut jantung, kecepatan, dan dinamika lari Anda. Penurunan kecepatan langkah adalah faktor penting karena ia mengukur seberapa banyak penurunan kecepatan Anda saat kaki Anda menapak tanah (*Dinamika Lari*, [halaman 61](#)). Untuk hasil terbaik, pastikan pengaturan tinggi dan berat sudah benar (*Menyetel Profil Pengguna Anda*, [halaman 82](#)).

Memahami hasil: Perlu diingat bahwa efisiensi lari pada dasarnya berkaitan dengan performa aerobik. Aktivitas lari ringan selama minimal 30 menit di lintasan track atau medan datar menawarkan kesempatan terbaik untuk mendapatkan wawasan mengenai metrik ini. Lari dalam ruangan atau lari trail tidak digunakan untuk memperkirakan atau memperbarui efisiensi lari Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running), dan lihat [apendiks \(Tingkat Efisiensi Lari, halaman 106\)](#).

Melihat Efisiensi Lari Anda

- Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat kilasan performa lari.

CATATAN: Anda mungkin perlu menambahkan kilasan ke daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan*, [halaman 44](#)).

- Dari aplikasi Garmin Connect, pilih **••• > Statistik Performa > Efisiensi Lari**.

Anda juga dapat menambahkan efisiensi lari ke data layar beranda Anda.

Mendapatkan Perkiraan Daya Ambang Fungsional (FTP)

Sebelum mendapatkan perkiraan daya ambang fungsional (FTP), Anda harus menghubungkan monitor denyut jantung dada dan pengukur daya dengan jam tangan (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda*, [halaman 61](#)), dan Anda harus mengetahui perkiraan VO2 max. Anda (*Mendapatkan Perkiraan VO2 Max. Anda untuk Bersepeda*, [halaman 46](#)).

Jam tangan menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal dan perkiraan VO2 max. Anda untuk mengukur FTP. Perangkat akan secara

otomatis mendeteksi FTP Anda selama bersepeda pada intensitas tinggi dan stabil dengan denyut jantung dan pengukur daya.

- 1 Dari tampilan jam, pilih  untuk melihat kilasan performa.
- 2 Pilih kilasan untuk melihat data performa Anda.
- 3 Gulir ke atas untuk melihat perkiraan FTP. Perkiraan FTP Anda akan muncul berupa nilai dalam satuan watt per kilogram, keluaran daya dalam watt, dan posisi pada indeks warna.

	Ungu	Unggul
	Biru	Sangat Bagus
	Hijau	Bagus
	Oranye	Cukup
	Merah	Tidak terlatih

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [apendiks \(Nilai FTP, halaman 106\)](#).

Batas Ambang Laktat

Batas ambang laktat adalah intensitas latihan manakala laktat (asam laktat) mulai menumpuk dalam aliran darah. Dalam lari, batas ambang laktat adalah perkiraan tingkat upaya atau pace. Ketika seorang pelari melebihi batas ambang laktat, maka tingkat lelahnya akan meningkat pada kecepatan yang makin tinggi. Bagi pelari berpengalaman, batas ambang terjadi pada kurang-lebih 90% dari denyut jantung maksimum dan antara pace tanding 10k dan semi-marathon. Bagi pelari kebanyakan, batas ambang laktat sering terjadi jauh di bawah 90% dari denyut jantung maksimum. Mengetahui batas ambang laktat dapat membantu Anda menentukan seberapa keras latihan atau kapan harus memaksakan diri selama pertandingan.

Jika Anda sudah tahu nilai denyut jantung ambang laktat, Anda dapat memasukkannya ke pengaturan profil Anda ([Menentukan Zona Denyut Jantung Anda, halaman 82](#)). Anda dapat mengaktifkan fitur **Deteksi Otomatis** untuk merekam ambang laktat Anda secara otomatis selama aktivitas.

Melihat Stamina Real-Time Anda

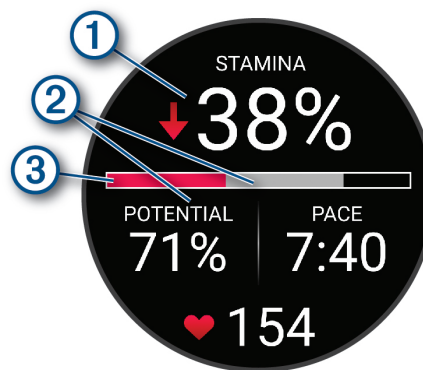
Jam tangan Anda dapat menyediakan perkiraan stamina secara real-time berdasarkan perkiraan data denyut jantung dan VO2 max. ([Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45](#)).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**.
- 3 Pilih aktivitas lari atau bersepeda.
- 4 Tekan .
- 5 Pilih pengaturan aktivitas.
- 6 Pilih **Layar Data > Tambah Baru > Stamina**.

CATATAN: Anda dapat mengubah urutan layar data dan mengedit kolom data stamina utama (opsional).

7 Mulai aktivitas Anda ([Memulai Aktivitas, halaman 11](#)).

8 Gulir ke layar data.



①	Kolom data stamina utama. Menampilkan persentase stamina Anda saat ini, sisa jarak, atau sisa waktu.
②	Potensi stamina Stamina saat ini.
③	 Merah: Stamina menurun.  Oranye: Stamina stabil.  Hijau: Stamina sedang diisi ulang.

Melihat Kurva Daya Anda

Sebelum dapat melihat kurva daya Anda, Anda harus mencatat aktivitas bersepeda selama minimal satu jam menggunakan pengukur daya dalam 90 hari terakhir ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61](#)).

Anda dapat membuat latihan di akun Garmin Connect Anda. Kurva daya menampilkan output daya Anda yang berkelanjutan dari waktu ke waktu. Anda dapat melihat kurva daya Anda sebulan, tiga bulan, atau dua belas bulan yang lalu.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih **•••**.
- 2 Pilih **Statistik Performa > Kurva Daya**.

Status Pelatihan

Pengukuran ini adalah perkiraan yang dapat membantu Anda melacak dan memahami aktivitas pelatihan Anda. Pengukuran ini membutuhkan Anda untuk menyelesaikan aktivitas selama dua minggu dengan menggunakan monitor denyut jantung berbasis pergelangan tangan atau monitor denyut jantung dada yang kompatibel. Pengukuran performa bersepeda memerlukan monitor denyut jantung dan pengukur daya.

Pengukuran mungkin terlihat tidak akurat di awal ketika jam tangan masih mempelajari performa Anda.

Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat Analytics. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Status Pelatihan: Status pelatihan menunjukkan bagaimana latihan mempengaruhi kebugaran dan performa Anda. Status pelatihan Anda didasarkan pada VO2 Max., beban jangka pendek, dan status

HRV Anda selama periode waktu yang panjang.

VO2 max.: VO2 max. adalah volume oksigen maksimum (dalam milliliter) yang bisa Anda konsumsi per menit per satu kilogram berat tubuh pada tingkat performa maksimum Anda. (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45*). Jam Anda menampilkan nilai VO2 max. yang terkoreksi panas dan ketinggian ketika Anda menyesuaikan diri dengan lingkungan bersuhu panas atau dataran tinggi (*Aklimatisasi Performa Panas dan Ketinggian, halaman 51*).

HRV: HRV adalah status variabilitas denyut jantung Anda selama tujuh hari terakhir (*Status Variabilitas Denyut Jantung, halaman 46*).

Beban jangka pendek: Beban jangka pendek adalah jumlah beban dari skor beban latihan Anda akhir-akhir ini, termasuk durasi dan intensitas latihan (*Beban Jangka Pendek, halaman 50*).

Fokus beban pelatihan: Jam tangan Anda menganalisis dan mendistribusikan beban pelatihan Anda ke dalam berbagai kategori berdasarkan intensitas dan struktur dari setiap kegiatan yang direkam. Fokus beban pelatihan mencakup total beban yang terakumulasi per kategori dan fokus pelatihan. Jam tangan Anda menampilkan distribusi beban Anda selama 4 minggu terakhir (*Fokus Beban Pelatihan, halaman 50*).

Waktu pemulihan: Waktu pemulihan menampilkan berapa banyak waktu tersisa sebelum Anda sepenuhnya pulih dan siap untuk latihan berat berikutnya (*Waktu Pemulihan, halaman 51*).

Tingkat Status Pelatihan

Status pelatihan menunjukkan bagaimana pelatihan mempengaruhi tingkat kebugaran dan performa Anda. Status pelatihan Anda didasarkan pada perubahan VO2 max, beban jangka pendek, dan status HRV Anda selama periode waktu yang panjang. Anda dapat menggunakan status pelatihan untuk membantu merencanakan pelatihan masa depan dan terus meningkatkan tingkat kebugaran Anda.

Tidak Ada Status: Jam tangan perlu merekam beberapa aktivitas dalam jangka waktu dua minggu, dengan VO2 max. yang dihasilkan dari lari atau bersepeda untuk menentukan status pelatihan Anda.

Detraining: Anda menghentikan rutinitas latihan atau Anda berlatih jauh lebih sedikit dari biasanya selama seminggu atau lebih. Detraining berarti Anda tidak bisa menjaga tingkat kebugaran Anda. Anda dapat mencoba meningkatkan beban pelatihan Anda untuk melihat perbaikan.

Pemulihan: Ringankan beban pelatihan Anda sehingga tubuh Anda dapat pulih kembali, hal ini sangat penting selama periode panjang latihan berat. Anda dapat kembali ke beban pelatihan yang lebih tinggi ketika Anda merasa siap.

Mempertahankan: Beban pelatihan Anda saat ini cukup untuk mempertahankan tingkat kebugaran Anda. Untuk melihat perkembangan, coba tambahkan lebih banyak variasi untuk latihan Anda atau tingkatkan volume pelatihan Anda.

Produktif: Beban latihan Anda saat ini mengarahkan tingkat kebugaran dan performa Anda ke arah yang benar. Anda harus merencanakan periode pemulihan dalam pelatihan Anda untuk mempertahankan tingkat kebugaran.

Memuncak: Anda berada dalam kondisi yang ideal untuk balapan. Beban pelatihan Anda yang baru-baru ini dikurangi membuat tubuh Anda pulih dan dapat sepenuhnya mengimbangi pelatihan sebelumnya. Anda harus mempunyai rencana ke depan, karena kondisi memuncak ini hanya dapat dipertahankan untuk waktu yang singkat.

Berlebihan: Beban pelatihan Anda sangat tinggi dan kontraproduktif. Tubuh Anda butuh istirahat. Anda harus memberikan diri Anda waktu untuk pulih dengan menambahkan pelatihan ringan untuk jadwal Anda.

Tidak produktif: Beban pelatihan Anda pada tingkat yang baik, tetapi kebugaran Anda menurun. Cobalah fokus pada istirahat, nutrisi, dan manajemen stres.

Tegang: Terdapat ketidakseimbangan antara pemulihan dan beban latihan Anda. Hal ini merupakan hasil yang wajar setelah latihan keras atau acara besar. Tubuh Anda mungkin berjuang untuk pulih, sehingga Anda harus memperhatikan kesehatan Anda secara keseluruhan.

Tips Mendapatkan Status Pelatihan Anda

Fitur status pelatihan tergantung pada penilaian tingkat kebugaran Anda yang diperbarui, termasuk setidaknya satu pengukuran VO2 max. per minggu (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45*). Aktivitas lari dalam ruangan tidak menghasilkan perkiraan VO2 max. untuk menjaga keakuratan tren tingkat kebugaran Anda. Anda dapat menonaktifkan pencatatan VO2 max. untuk aktivitas lari ultra dan lari trail jika Anda tidak ingin jenis-jenis lari tersebut mempengaruhi perkiraan VO2 max. (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

Untuk mendapatkan hasil maksimal dari fitur status pelatihan, Anda bisa mencoba tip berikut.

- Paling tidak satu kali seminggu, lari atau bersepeda di luar ruangan dengan pengukur daya untuk mencapai denyut jantung yang lebih tinggi dari 70% denyut jantung maksimum Anda selama setidaknya 10 menit.

Setelah menggunakan jam tangan selama satu atau dua minggu, status pelatihan Anda harusnya telah tersedia.

- Catat semua aktivitas kebugaran Anda di perangkat latihan utama Anda untuk memungkinkan jam tangan Anda untuk belajar tentang performa Anda (*Menyinkronkan Aktivitas dan Pengukuran Performa, halaman 68*).

- Kenakan jam tangan secara konsisten saat tidur untuk terus menghasilkan status HRV yang terbaru. Memiliki status HRV yang valid dapat membantu status pelatihan yang valid saat Anda tidak memiliki aktivitas dengan pengukuran VO2 max. dengan jumlah yang sama.

Beban Jangka Pendek

Beban jangka pendek adalah jumlah beban kelebihan konsumsi oksigen pascaolahraga (EPOC) Anda selama beberapa hari ke belakang. Indikator itu menunjukkan apakah beban Anda saat ini rendah, optimal, tinggi, atau sangat tinggi. Kisaran optimal ditentukan berdasarkan tingkat kebugaran individu dan riwayat pelatihan. Kisaran akan menyesuaikan waktu pelatihan, dan peningkatan atau penurunan intensitas.

Fokus Beban Pelatihan

Untuk memaksimalkan peningkatan performa dan kebugaran, pelatihan harus didistribusikan ke tiga kategori: aerobik rendah, aerobik tinggi, dan anaerobik. Fokus beban pelatihan menunjukkan kepada Anda perkembangan pelatihan Anda saat ini di setiap kategori dan memberikan target pelatihan. Fokus beban pelatihan membutuhkan setidaknya 7 hari pelatihan untuk menentukan apakah beban latihan Anda rendah, optimal, atau tinggi. Setelah 4 minggu riwayat pelatihan, perkiraan beban pelatihan Anda akan memiliki informasi target yang lebih rinci untuk membantu Anda menyeimbangkan kegiatan pelatihan Anda.

Di bawah target: Beban latihan Anda kurang dari optimal di semua kategori intensitas. Coba tambah durasi atau frekuensi latihan Anda.

Aerobik rendah kurang: Coba tambahkan lebih banyak aktivitas aerobik rendah untuk memberikan pemulihan dan keseimbangan untuk aktivitas intensitas tinggi Anda.

Aerobik tinggi kurang: Coba tambahkan lebih banyak aktivitas aerobik tinggi untuk membantu meningkatkan ambang laktat dan VO2 max. Anda dari waktu ke waktu.

Anaerobik kurang: Cobalah menambahkan beberapa aktivitas anaerobik yang lebih intens untuk meningkatkan kecepatan dan kapasitas anaerobik dari waktu ke waktu.

Seimbang: Beban pelatihan Anda seimbang dan memberikan manfaat kebugaran menyeluruh saat Anda melanjutkan pelatihan.

Fokus aerobik rendah: Beban pelatihan Anda sebagian besar merupakan aktivitas aerobik rendah. Hal ini memberikan Anda dasar yang kuat dan mempersiapkan Anda untuk menambahkan latihan yang lebih intens.

Fokus aerobik tinggi: Beban pelatihan Anda sebagian besar adalah aktivitas aerobik tinggi. Aktivitas ini membantu meningkatkan ambang laktat, VO2 max., dan daya tahan.

Fokus anaerob: Beban pelatihan Anda sebagian besar aktivitas yang intens. Ini mengarah pada peningkatan kebugaran yang cepat, tetapi harus seimbang dengan aktivitas aerobik yang rendah.

Di atas target: Beban pelatihan Anda lebih tinggi dari optimal, dan Anda harus mempertimbangkan untuk mengurangi durasi dan frekuensi latihan Anda.

Rasio Beban

Rasio beban adalah rasio beban pelatihan jangka pendek (acute) terhadap beban pelatihan jangka panjang (chronic) Anda. Hal ini membantu melacak perubahan beban pelatihan Anda.

Status	Nilai	Deskripsi
Tidak Ada Status	Tidak Ada	Rasio beban akan terlihat setelah latihan selama 2 minggu.
Rendah	Lebih rendah dari 0,8	Beban latihan jangka pendek Anda lebih rendah dari beban latihan jangka panjang Anda.
Optimal 	0,8-1,4	Beban latihan jangka pendek dan jangka panjang seimbang. Rentang yang optimal adalah berdasarkan tingkat kebugaran individu dan riwayat latihan Anda.
Tinggi	1,5-1,9	Beban latihan jangka pendek Anda lebih tinggi dari beban latihan jangka panjang Anda.
Sangat Tinggi	2,0 atau lebih tinggi	Beban latihan jangka pendek Anda jauh lebih tinggi dari beban latihan jangka panjang Anda.

Tentang Efek Pelatihan

Efek Pelatihan mengukur dampak suatu kegiatan pada kebugaran aerobik dan anaerobik Anda. Efek Pelatihan terakumulasi selama aktivitas. Saat aktivitas berlangsung, nilai Efek Pelatihan meningkat. Efek Pelatihan ditentukan oleh informasi profil pengguna Anda dan riwayat pelatihan, serta denyut jantung, durasi, dan intensitas aktivitas Anda. Ada tujuh label

Efek Pelatihan yang berbeda untuk menggambarkan manfaat utama aktivitas Anda. Setiap label diberi kode warna dan sesuai dengan fokus beban pelatihan Anda (*Fokus Beban Pelatihan, halaman 50*). Setiap frasa umpan balik, misalnya, "Sangat Mempengaruhi VO2 Max." memiliki deskripsi yang sesuai di detail aktivitas Garmin Connect Anda.

Efek Pelatihan Aerobik menggunakan denyut jantung Anda untuk mengukur bagaimana akumulasi intensitas latihan mempengaruhi kebugaran aerobik Anda dan menunjukkan jika latihan memiliki efek mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran Anda. Konsumsi oksigen pasca olahraga Anda yang berlebihan (EPOC), yang terakumulasi selama latihan, dipetakan ke rentang nilai yang menghitung tingkat kebugaran dan kebiasaan latihan. Latihan stabil pada upaya sedang atau latihan yang melibatkan interval yang lebih panjang (> 180 detik) memiliki dampak positif pada metabolisme aerobik dan mengakibatkan Efek Pelatihan aerobik ditingkatkan.

Efek Pelatihan Anaerobik menggunakan denyut jantung dan kecepatan (atau daya) dalam menentukan pengaruh latihan terhadap kemampuan Anda dalam performa berintensitas sangat tinggi. Anda menerima nilai berdasarkan kontribusi anaerobik terhadap EPOC dan jenis aktivitas. Interval berulang dengan intensitas tinggi selama 10 hingga 120 detik memiliki dampak yang sangat bermanfaat terhadap kemampuan anaerobik dan meningkatkan Efek Pelatihan anaerobik. Anda dapat menambahkan Efek Pelatihan Aerobik dan Anaerobik sebagai kolom data ke salah satu layar pelatihan untuk memantau data Anda selama aktivitas berlangsung.

Efek Pelatihan	Manfaat Aerobik	Manfaat Aerobik
Dari 0,0 s.d 0,9	Tidak ada manfaat.	Tidak ada manfaat.
Dari 1,0 s.d 1,9	Manfaat kecil.	Manfaat kecil.
Dari 2,0 s.d 2,9	Menjaga kebugaran aerobik Anda.	Menjaga kebugaran anaerobik Anda.
Dari 3,0 s.d 3,9	Berdampak pada kebugaran aerobik Anda.	Berdampak pada kebugaran anaerobik Anda.
Dari 4,0 s.d 4,9	Sangat berdampak pada kebugaran aerobik Anda.	Sangat berdampak pada kebugaran anaerobik Anda.
5	Berlebihan dan berpotensi berbahaya tanpa waktu pemulihan yang cukup.	Berlebihan dan berpotensi berbahaya tanpa waktu pemulihan yang cukup.

Teknologi Efek Pelatihan disediakan dan didukung oleh Firstbeat Analytics. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.firstbeat.com.

Waktu Pemulihan

Anda dapat menggunakan perangkat Garmin dengan monitor denyut jantung untuk menampilkan berapa lama waktu yang tersisa sebelum Anda benar-benar pulih dan siap untuk latihan berikutnya.

CATATAN: Rekomendasi waktu pemulihan menggunakan perkiraan VO2 max. Anda dan mungkin tampak tidak akurat pada awalnya. Perangkat mengharuskan Anda untuk menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda.

Waktu pemulihan akan langsung muncul menyusul aktivitas. Waktu akan menghitung mundur sampai optimal bagi Anda untuk mencoba latihan keras lainnya. Perangkat memperbarui waktu pemulihan Anda sepanjang hari berdasarkan perubahan tidur, stres, relaksasi, dan aktivitas fisik.

Denyut Jantung Pemulihan

Jika Anda berlatih dengan denyut jantung pergelangan tangan atau monitor denyut jantung dada kompatibel, Anda dapat memeriksa nilai denyut jantung pemulihan Anda setelah setiap aktivitas. Denyut jantung pemulihan adalah perbedaan antara denyut jantung olahraga dan denyut jantung Anda dua menit setelah latihan berhenti. Misalnya, setelah pelatihan lari biasa, Anda menghentikan timer. Denyut jantung Anda adalah 140 bpm. Setelah dua menit tidak ada kegiatan atau pendinginan, denyut jantung Anda adalah 90 bpm. Denyut jantung pemulihan Anda adalah 50 bpm (140 dikurangi 90). Beberapa penelitian telah menghubungkan denyut jantung pemulihan dengan

kesehatan jantung. Angka yang lebih tinggi umumnya menunjukkan jantung yang lebih sehat.

TIPS: Untuk hasil terbaik, Anda harus menghentikan aktivitas selama dua menit saat perangkat menghitung nilai denyut jantung pemulihan.

CATATAN: Laju denyut jantung pemulihan Anda tidak dihitung untuk aktivitas low-impact, seperti yoga.

Aklimatisasi Performa Panas dan Ketinggian

Faktor lingkungan seperti suhu tinggi dan ketinggian memengaruhi pelatihan dan performa Anda. Misalnya, pelatihan ketinggian tinggi dapat berdampak positif pada kebugaran Anda, tetapi Anda mungkin melihat penurunan VO2 maks sementara saat berada pada ketinggian tinggi. Jam tangan fēnix Anda memberikan notifikasi aklimatisasi dan koreksi perkiraan VO2 maks Anda dan status pelatihan saat suhu di atas 22°C (72°F) dan ketika ketinggian di atas 800 m (2625 kaki). Anda dapat melacak aklimatisasi panas dan ketinggian di widget status pelatihan.

CATATAN: Fitur aklimatisasi panas hanya tersedia untuk aktivitas GPS dan membutuhkan data cuaca dari ponsel Anda yang terhubung.

Menjeda dan Melanjutkan Status Pelatihan Anda

Jika Anda sedang cedera atau sakit, Anda dapat menjeda status pelatihan. Anda dapat melanjutkan perekaman aktivitas kebugaran, namun status pelatihan, fokus beban pelatihan, umpan balik pemulihan, dan rekomendasi latihan akan dinonaktifkan sementara.

Anda dapat melanjutkan status pelatihan ketika Anda siap untuk berlatih kembali. Untuk hasil terbaik, Anda memerlukan setidaknya satu pengukuran VO2 max. per minggu (*Tentang Perkiraan VO2 Max.*, halaman 45).

- 1 Saat Anda ingin menjeda status pelatihan, pilih satu opsi:
 - Dari kilasan status pelatihan, tahan , dan pilih **Opsi > Jeda Status Pelatihan**.
 - Dari pengaturan Garmin Connect, pilih **Statistik Performa > Status Pelatihan > ⋮ > Jeda Status Pelatihan**.
- 2 Sinkronkan jam tangan dengan akun Garmin Connect Anda.
- 3 Saat Anda ingin melanjutkan status pelatihan, pilih satu opsi:
 - Dari kilasan status pelatihan, tahan , dan pilih **Opsi > Lanjutkan Status Pelatihan**.
 - Dari pengaturan Garmin Connect, pilih **Statistik Performa > Status Pelatihan > ⋮ > Lanjutkan Status Pelatihan**.
- 4 Sinkronkan jam tangan dengan akun Garmin Connect Anda.

Kesiapan Latihan

Kesiapan latihan merupakan sebuah skor dan sebuah pesan pendek yang membantu Anda menentukan seberapa siap Anda untuk berlatih setiap harinya. Skor ini dihitung secara terus menerus dan diperbarui sepanjang hari menggunakan faktor-faktor berikut:

- Skor tidur (malam sebelumnya)
- Waktu pemulihan
- Status HRV
- Beban jangka pendek
- Riwayat tidur (tiga malam terakhir)
- Riwayat stres (tiga hari terakhir)

Zona Warna	Skor	Deskripsi
 Ungu	95-100	Prima Kondisi terbaik
 Biru	75-94	Tinggi Siap untuk tantangan
 Hijau	50-74	Sedang Kondisi baik
 Oranye	25-49	Rendah Lakukan dengan santai
 Merah	1-24	Buruk Biarkan tubuh Anda pulih

Untuk melihat tren kesiapan latihan Anda sepanjang waktu, buka akun Garmin Connect Anda.

Toleransi Lari

Toleransi lari adalah fitur yang dirancang untuk membantu Anda meningkatkan jarak lari secara bertahap sambil menyeimbangkan risiko cedera dengan peningkatan performa. Kilasan toleransi lari di jam tangan menampilkan beban dampak jangka pendek untuk hari ini, perkiraan jarak tempuh untuk minggu latihan saat ini, serta grafik toleransi lari Anda dan tren beban benturan selama beberapa minggu.

Beban benturan (mil atau kilometer): Jarak benturan mil (ekuivalen) adalah jumlah beban mekanis pada tubuh yang dihasilkan dari berlari sejauh 1 mil di permukaan rata pada pace yang ringan (baseline). Beban benturan dihitung menggunakan faktor seperti intensitas lari, apakah Anda lari menanjak atau menurun, dan data dinamika lari. Misalnya, jika Anda berlari dengan intensitas tinggi sejauh 5 mil di jalur menanjak, beban benturan Anda mungkin 8—artinya tingkat ketegangan pada tubuh Anda setara dengan berlari sejauh 8 mil pada kondisi baseline. Sebaliknya, jika Anda berlari santai sejauh 3 mil, beban benturan Anda mungkin hanya 2,5.

Beban benturan jangka pendek: Beban benturan jangka pendek adalah indikator berguna yang memberitahu kemampuan Anda berlari untuk hari itu, dalam konteks toleransi lari mingguan Anda. Beban benturan untuk setiap aktivitas lari baru yang dicatat akan ditambahkan langsung ke beban benturan jangka pendek Anda, dan pengaruh dari beban tersebut akan hilang secara bertahap seiring berjalannya waktu.

Beban benturan mingguan: Nilai ini mewakili jumlah benturan lari tanpa berat untuk setiap minggu pelatihan. Anda dapat mengatur minggu pelatihan di pengaturan Garmin Connect. Untuk minggu pelatihan saat ini, nilai ini menunjukkan seberapa penuh “wadah” Anda terisi sepanjang minggu. Nilai ini juga menjadi dasar untuk menampilkan riwayat mingguan dari beban benturan dan toleransi lari.

Toleransi: Toleransi mencerminkan beban jangka pendek maksimum yang dapat dikelola tubuh berdasarkan riwayat lari Anda. Nilai ini bersifat personal, dan disesuaikan pada awal minggu pelatihan berdasarkan penafsiran berbasis sains dari riwayat lari terkini dan jangka panjang Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Memahami hasil: Lari yang cepat dan intens menghasilkan gaya reaksi yang lebih tinggi di atas tanah, dan memberikan tekanan yang lebih besar pada tubuh daripada jogging santai. Segmen jalan kaki saat berlari hanya menghasilkan setengah dari dampak lari biasa. Anda dapat melihat grafik jarak tempuh sebenarnya yang dipetakan di samping beban dampak di riwayat aktivitas lari. Pendekatan lari yang sehat selalu melibatkan mendengarkan kondisi dan kebutuhan tubuh Anda, dipadukan dengan penggunaan data secara bersamaan.

Skor Ketahanan

Skor ketahanan membantu Anda memahami ketahanan Anda secara keseluruhan berdasarkan semua aktivitas yang dicatat dengan data denyut jantung. Anda dapat melihat rekomendasi untuk meningkatkan skor ketahanan, dan olahraga yang paling berkontribusi terhadap skor Anda dari waktu ke waktu.

Zona Warna	Deskripsi
Merah Muda	Elit
Ungu	Unggul
Biru	Ahli
Hijau	Terlatih dengan Baik
Kuning	Terlatih
Oranye	Menengah
Merah	Rekreasi

Untuk informasi lebih lanjut, lihat apendiks (*Nilai Skor Ketahanan, halaman 107*).

Skor Bukit

Skor bukit membantu Anda memahami kapasitas Anda saat ini untuk berlari menanjak berdasarkan riwayat latihan dan perkiraan VO2 max. Anda. Jam tangan Anda mendeteksi segmen menanjak dengan kemiringan 2% atau lebih selama aktivitas lari di luar ruangan. Anda dapat melihat ketahanan bukit, kekuatan bukit, dan perubahan terhadap skor bukit Anda dari waktu ke waktu.

Zona Warna	Skor	Deskripsi
Merah Muda	95-100	Elit
Ungu	85-94	Ahli
Biru	70-84	Terampil
Hijau	50-69	Terlatih
Oranye	25-49	Penantang
Merah	1-24	Rekreasi

Melihat Kemampuan Bersepeda

Sebelum dapat melihat kemampuan bersepeda Anda, Anda harus memiliki riwayat pelatihan 7 hari, data VO2 max. yang direkam di profil pengguna Anda (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45*), dan data kurva daya dari pengukur daya yang dihubungkan (*Melihat Kurva Daya Anda, halaman 48*).

Kemampuan bersepeda adalah pengukuran performa Anda dalam tiga kategori: ketahanan aerobik, kapasitas aerobik, dan kapasitas anaerobik. Kemampuan bersepeda termasuk jenis pesepeda Anda saat ini, seperti penanjak. Informasi yang Anda masukkan di profil pengguna Anda seperti berat badan juga membantu menentukan jenis pesepeda Anda (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 82*).

- 1 Dari tampilan jam, tekan untuk melihat kilasan kemampuan bersepeda.

CATATAN: Anda mungkin perlu menambahkan kilasan ke daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

- 2 Tekan untuk melihat jenis pesepeda Anda saat ini.
- 3 Tekan untuk melihat analisis terperinci dari kemampuan bersepeda Anda (opsional).

Kalender Perlombaan dan Perlombaan Utama

Saat Anda menambahkan acara perlombaan pada kalender Garmin Connect, Anda dapat melihat acara pada jam tangan Anda dengan menambahkan kilasan perlombaan utama (*Kilasan, halaman 42*). Tanggal acara harus berada dalam 365 hari ke depan. Jam tangan menampilkan penghitung mundur ke acara tersebut, waktu target Anda atau perkiraan waktu selesai (hanya untuk acara lari), dan informasi cuaca.

CATATAN: Informasi cuaca historis untuk lokasi dan tanggal tersebut akan langsung muncul. Data prakiraan cuaca setempat akan muncul kurang lebih 14 hari sebelum hari perlombaan.

Jika Anda menambahkan lebih dari satu acara perlombaan, Anda diminta untuk memilih acara utama.

Tergantung pada data jalur yang tersedia untuk acara Anda, Anda dapat melihat data elevasi, peta jalur, dan menambahkan rencana PacePro (*Pelatihan PacePro, halaman 19*).

Berlatih untuk Perlombaan

Jam tangan Anda dapat memberikan saran latihan harian untuk membantu Anda berlatih menghadapi perlombaan lari atau bersepeda jika Anda memiliki perkiraan VO2 max. (*Tentang Perkiraan VO2 Max., halaman 45*).

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ...
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Pertandingan & Acara > Temukan Acara**.
- 3 Cari acara di wilayah Anda.
Anda dapat memilih Buat Acara untuk membuat acara Anda sendiri.
- 4 Pilih **Tambah ke Kalender**.
- 5 Sinkronkan jam tangan dengan akun Garmin Connect Anda.
- 6 Dari jam tangan, gulir ke kilasan acara utama untuk melihat hitung mundur ke acara perlombaan Anda berikutnya.
- 7 Dari tampilan jam, tekan , dan pilih profil aktivitas lari atau bersepeda.

CATATAN: Jika Anda sudah menyelesaikan setidaknya 1 aktivitas lari luar ruangan dengan data denyut jantung atau 1 aktivitas bersepeda dengan data daya, saran latihan harian akan muncul di jam tangan Anda.

Menambahkan Saham

Sebelum Anda dapat menyesuaikan daftar saham, Anda harus menambahkan kilasan saham ke daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat kilasan saham.
 - 2 Tekan .
 - 3 Pilih **Edit > Tambah**.
 - 4 Masukkan nama perusahaan atau simbol saham untuk saham yang ingin Anda tambahkan, dan pilih .
- Jam tangan menampilkan hasil pencarian.
- 5 Pilih saham yang ingin Anda tambahkan.
 - 6 Pilih saham untuk melihat informasi lebih banyak.

TIPS: Untuk menampilkan saham di , dan pilih **Tetapkan sebagai Favorit**.

Menambahkan Lokasi Cuaca

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat kilasan cuaca.
- 2 Dari layar kilasan pertama, tekan .
- 3 Pilih **Tambahkan Lokasi**, dan cari lokasi.
- 4 Jika perlu, ulangi langkah 2 dan 3 untuk menambahkan lebih banyak lokasi.

Menggunakan Jet Lag Adviser

Sebelum Anda dapat menggunakan kilasan Jet Lag Adviser, Anda harus merencanakan perjalanan di aplikasi Garmin Connect (*Merencanakan Perjalanan di Aplikasi Garmin Connect, halaman 54*).

Anda dapat menggunakan kilasan Jet Lag Adviser selama bepergian untuk melihat perbandingan antara jam tubuh Anda dan waktu setempat, serta untuk menerima panduan tentang cara mengurangi efek jet lag.

- 1 Dari tampilan jam tangan, tekan  untuk melihat kilasan **Jet Lag Adviser**.
- 2 Tekan  untuk melihat perbandingan jam tubuh Anda dengan waktu lokal, dan tingkat jet lag Anda secara keseluruhan.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk melihat pesan informasi tentang tingkat jet lag Anda saat ini, tekan .
 - Untuk melihat timeline tindakan yang direkomendasikan agar membantu mengurangi gejala jet lag, tekan .

Merencanakan Perjalanan di Aplikasi Garmin Connect

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih .
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Jet Lag Adviser > Tambah Detail Perjalanan**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Melihat Kilasan Selam Skuba

Anda bisa menggunakan kilasan selam skuba untuk memantau pemulihan tubuh Anda setelah menyelam. Setelah menyelam, Anda mungkin butuh menunggu beberapa jam sebelum aman untuk menaiki pesawat terbang.

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat kilasan selam skuba.
- 2 Tekan  untuk melihat waktu interval permukaan (SI), sisa waktu larangan terbang, dan waktu periode larangan terbang berakhir.
- 3 Tekan  untuk melihat detail beban jaringan, satuan toksisitas oksigen saat ini, dan persentase toksisitas oksigen sistem saraf pusat (CNS) Anda.

CATATAN: Akumulasi OTU selama menyelam akan kedaluwarsa setelah 24 jam.

OTU		Hijau: OTU 0 hingga 249.
		Kuning: OTU 250 hingga 299.
		Merah: OTU 300 atau lebih.
CNS		Hijau: Toksisitas oksigen CNS 0 hingga 79%.
		Kuning: Toksisitas oksigen CNS 80 hingga 99%.
		Merah: Toksisitas oksigen CNS 100% atau lebih.

- 4 Tekan  untuk melihat log dive dari aktivitas selam Anda yang terekam akhir-akhir ini.

Jam

Pengaturan Alarm

Anda dapat mengatur beberapa alarm.

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, tahan .
 - Dari tampilan jam, tekan .
 - Tahan .
- 2 Pilih **Jam > Alarm**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengatur dan menyimpan alarm pertama kalinya, masukkan waktu alarm.
 - Untuk mengatur dan menyimpan alarm tambahan, pilih **Tambah Alarm**, dan masukkan waktu alarm.
- 4 Gulir ke bawah untuk lebih banyak opsi.
- 5 Pilih **Simpan**.

Mengedit Alarm

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, tahan .
 - Dari tampilan jam, tekan .
 - Tahan .
- 2 Pilih **Jam > Alarm**.

3 Pilih alarm.

4 Pilih opsi:

- Pilih **Status** untuk menyalakan dan mematikan alarm.
- Pilih **Waktu** untuk mengedit waktu alarm.
- Untuk mengatur alarm agar membangunkan Anda secara lembut dalam jangka waktu 30 menit sebelum alarm terjadwal Anda menyala berdasarkan waktu tidur optimal, pilih **Bangun Cerdas**.

CATATAN: Alarm Anda akan selalu menyala di waktu yang Anda pilih di samping alarm-alarm sebelumnya. Contohnya, jika Anda mengatur alarm Anda untuk pukul 8, alarm dapat memperingatkan Anda dengan lembut untuk bangun di antara pukul 07.30 dan 08.30.

- Untuk mengatur agar alarm berulang secara teratur, pilih **Ulang**, dan pilih waktu pengulangan alarm.
- Pilih **Suara dan Getaran** untuk memilih jenis notifikasi alarm.

- Pilih **Lampu latar** untuk menghidupkan atau mematikan lampu latar dengan alarm.

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk model fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

- Pilih **Label** untuk memilih deskripsi alarm.
- Pilih **Hapus** untuk menghapus alarm.

Menggunakan Timer Hitung Mundur

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tahan .
- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

2 Pilih **Jam > Timer**.

3 Jika Anda belum pernah menyimpan timer, masukkan waktu menggunakan layar sentuh atau dengan tombol  dan .

4 Jika Anda sudah menyimpan timer sebelumnya, pilih satu opsi:

- Untuk mengatur timer hitung mundur tanpa menyimpannya, pilih **Timer Cepat**, dan masukkan waktu.
- Untuk pengaturan dan menyimpan timer hitung mundur baru, pilih **Edit > Tambah Timer**, dan masukkan waktunya.
- Untuk mengatur timer hitung mundur yang telah tersimpan, pilih timer tersimpan tersebut.

5 Tekan  untuk memulai timer.

6 Jika perlu, pilih opsi:

- Untuk menghentikan timer, pilih .
- Untuk merestart timer, pilih .
- Untuk menyimpan timer, pilih  > **Simpan Timer**.
- Untuk merestart time setelah timer kedaluwarsa, pilih  > **Mulai Ulang Otomatis**.
- Untuk menyesuaikan notifikasi timer, pilih  > **Suara dan Getaran**.

Menghapus Timer Hitung Mundur

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tahan .
- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

2 Pilih **Jam > Timer > Edit**.

3 Pilih timer.

4 Pilih **Hapus**.

Menggunakan Stopwatch

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tahan .
- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

2 Pilih **Jam > Stopwatch**.

3 Tekan  untuk memulai timer.

4 Tekan  untuk merestart timer lap ①.



Total waktu stopwatch ② terus berjalan.

5 Tekan  untuk menghentikan kedua timer.

6 Pilih opsi:

- Untuk mengatur ulang kedua timer, tekan .
- Untuk menyimpan waktu stopwatch sebagai aktivitas, tekan , dan pilih **Simpan Aktivitas**.
- Untuk mengatur ulang timer dan keluar dari stopwatch, tekan , dan pilih **Selesai**.
- Untuk melihat timer lap, tekan , dan pilih **Tinjau**.
CATATAN: Pilihan **Tinjau** hanya muncul jika terdapat beberapa lap.
- Untuk kembali ke tampilan jam tanpa mengatur ulang timer, tekan , dan pilih **Kembali ke Tampilan Jam**.
- Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan pencatatan lap, tekan , dan pilih **Tombol Lap**.

Menambahkan Zona Waktu Alternatif

Anda dapat menampilkan waktu saat ini di zona waktu tambahan.

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tahan .
- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

TIPS: Anda juga bisa melihat zona waktu alternatif di daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

- 2 Pilih **Jam > Zona Waktu Alt. > Tambah.**
- 3 Tekan  atau  untuk menyoroti suatu wilayah, lalu tekan  untuk memilihnya.
- 4 Pilih zona waktu.

Mengedit Zona Waktu Alternatif

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, tahan .
 - Dari tampilan jam, tekan .
 - Tahan .

TIPS: Anda juga bisa melihat zona waktu alternatif di daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).
- 2 Pilih **Jam > Zona Waktu Alt..**
- 3 Pilih zona waktu.
- 4 Tekan .
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk mengatur zona waktu agar ditampilkan di daftar kilasan, pilih **Tetapkan sebagai Favorit**.
 - Untuk memasukkan custom zona waktu, pilih **Ubah nama**.
 - Untuk memasukkan singkatan kustom untuk zona waktu, pilih **Persingkat**.
 - Untuk mengubah zona waktu, pilih **Ubah Zona**.
 - Untuk menghapus zona waktu, pilih **Hapus**.

Menambah Hitung Mundur Acara

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, tahan .
 - Dari tampilan jam, tekan .
 - Tahan .

TIPS: Anda juga bisa melihat hitung mundur acara di daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).
- 2 Pilih **Jam > Hitung Mundur > Tambah.**
- 3 Masukkan nama.
- 4 Pilih tahun, bulan, dan tanggal.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih **Sepanjang Hari**.
 - Pilih **Waktu Spesifik**, dan masukkan waktu.
- 6 Pilih ikon.

Mengedit Hitung Mundur Acara

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, tahan .
 - Dari tampilan jam, tekan .
 - Tahan .

TIPS: Anda juga bisa melihat hitung mundur acara di daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).
- 2 Pilih **Jam > Hitung Mundur.**
- 3 Pilih acara yang diinginkan.
- 4 Tekan , dan pilih **Tetapkan Sebagai Favorit** untuk menampilkan hitung mundur acara di daftar kilasan (opsional).

- 5 Tekan , dan pilih **Edit Hitung Mundur**.
- 6 Pilih opsi untuk mengedit:
 - Untuk mengubah nama acara, pilih **Nama**.
 - Untuk mengubah tanggal, pilih **Tanggal**.
 - Untuk mengubah waktu, pilih **Waktu**.
 - Untuk mengubah jenis acara, pilih **Jenis**.
 - Untuk menambahkan nama singkatan untuk acara, pilih **Singkatan**.
 - Untuk menambah lokasi acara, pilih **Lokasi**.
 - Untuk menambah pengingat acara, pilih **Pengingat**.
 - Untuk mengulang acara setiap tahun, pilih **Ulangi Tiap Tahun**.
 - Untuk menghapus acara, pilih **Hapus Hitung Mundur**.

Riwayat

Riwayat mencakup informasi waktu, jarak, kalori, rata-rata pace atau kecepatan, data lap, dan sensor opsional.

CATATAN: Bila memori perangkat penuh, data yang paling lama akan ditimpa.

Penggunaan Riwayat

Riwayat meliputi data, catatan, dan total aktivitas tersimpan.

Jam tangan memiliki widget riwayat untuk akses cepat ke data aktivitas Anda (*Kilasan, halaman 42*).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Riwayat**.
Grafik batarang aktivitas terakhir Anda akan muncul.
- 3 Tekan  untuk melihat opsi.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk mengubah periode waktu grafik batang, pilih **Opsi Grafik**.
 - Untuk melihat rekor pribadi Anda berdasarkan olahraga, pilih **Rekor** (*Rekor Pribadi, halaman 57*).
 - Untuk melihat total mingguan atau bulanan Anda, pilih **Total** (*Melihat Total Data, halaman 57*).
- 5 Tekan  untuk kembali ke grafik batang.
- 6 Gulir ke bawah untuk melihat riwayat aktivitas Anda.
- 7 Pilih aktivitas.
- 8 Tekan  untuk melihat opsi.

Riwayat Multisport

Perangkat Anda menyimpan semua ringkasan aktivitas multisport, termasuk keseluruhan jarak, waktu, kalori dan data aksesoris opsional. Perangkat Anda memisahkan tiap data aktivitas untuk tiap segmen dan transisi olahraga sehingga Anda dapat membandingkan pelatihan dan jalur yang serupa dan memantau seberapa cepat Anda bergerak di tiap transisi. Riwayat

transisi mencakup jarak, waktu, kecepatan rata-rata, dan kalori.

Rekor Pribadi

Ketika Anda menyelesaikan aktivitas, jam tangan akan menampilkan rekor pribadi baru yang Anda capai selama aktivitas. Rekor pribadi meliputi beban aktivitas kekuatan tertinggi untuk gerakan-gerakan besar, waktu tercepat selama menempuh jarak balap standar dan aktivitas lari, bersepeda, atau berenang terlama.

CATATAN: Untuk bersepeda, rekor pribadi juga termasuk pendakian tertinggi dan daya terbaik (pengukur daya diperlukan).

Melihat Rekor Pribadi Anda

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Riwayat**.
- 3 Tekan , dan pilih **Rekor**.
- 4 Pilih olahraga.
- 5 Pilih rekor.
- 6 Pilih **Lihat Rekor**.

Mengembalikan Rekor Pribadi

Anda dapat mengeset kembali setiap rekor pribadi ke rekor sebelumnya.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Riwayat**.
- 3 Tekan , dan pilih **Rekor**.
- 4 Pilih olahraga.
- 5 Pilih rekor yang ingin dikembalikan.
- 6 Pilih **Sebelumnya** > ✓.

CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang tersimpan.

Menghapus Rekor Pribadi

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Riwayat**.
- 3 Tekan , dan pilih **Rekor**.
- 4 Pilih olahraga.
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk menghapus satu rekor, pilih rekor, dan pilih **Hapus Rekor** > ✓.
 - Untuk menghapus semua rekor untuk olahraga tersebut, pilih **Hapus Semua Rekor** > ✓.

CATATAN: Tindakan ini tidak akan menghapus setiap aktivitas yang tersimpan.

Melihat Total Data

Anda dapat melihat akumulasi data jarak dan waktu yang disimpan ke jam tangan.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Riwayat**.
- 3 Tekan , dan pilih **Total**.
- 4 Pilih aktivitas.

- 5 Pilih opsi untuk melihat total mingguan atau bulanan.

Pengaturan Notifikasi dan Peringatan

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam** > **Notifikasi & Peringatan**.

Notifikasi Cerdas: Menyesuaikan notifikasi cerdas yang muncul pada jam tangan Anda (*Mengaktifkan Notifikasi Ponsel, halaman 64*).

Kesehatan & Kebugaran: Menyesuaikan peringatan kesehatan dan kebugaran yang muncul pada jam tangan Anda (*Peringatan Kesehatan dan Kebugaran, halaman 57*).

Pengaturan Laporan: Mengaktifkan laporan, serta menyesuaikan data dan tema laporan. Anda dapat memilih Laporan Pagi untuk membuat dan mengedit pesan harian di laporan pagi (*Menyesuaikan Laporan Pagi, halaman 58*). Anda dapat memilih Laporan Malam untuk mengatur jadwal laporan malam (*Menyesuaikan Laporan Malam, halaman 58*). Anda dapat memilih Pilih Tema untuk menyesuaikan tema latar belakang laporan Anda.

Messenger: Mengatur opsi suara dan getaran untuk pesan Messenger.

Peringatan Sistem: Mengatur waktu (*Mengatur Peringatan Waktu, halaman 58*), barometer, (*Mengatur Peringatan Badai, halaman 59*), atau peringatan koneksi ponsel (*Menyalakan Peringatan Koneksi Ponsel, halaman 59*).

Pusat Notifikasi: Mengaktifkan pusat notifikasi untuk melihat notifikasi baru (*Melihat Notifikasi, halaman 64*).

Peringatan Kesehatan dan Kebugaran

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam** > **Notifikasi & Peringatan** > **Kesehatan & Kebugaran**.

Ringkasan Harian: Ringkasan harian Body Battery akan muncul beberapa jam sebelum jam tidur Anda. Ringkasan harian menyediakan wawasan tentang bagaimana stres harian dan riwayat aktivitas mempengaruhi tingkat Body Battery Anda (*Body Battery, halaman 44*).

Peringatan Stres: Memberitahu Anda saat periode stres telah menguras tingkat Body Battery Anda.

Peringatan Istirahat: Memberitahu Anda saat Anda telah beristirahat dengan baik dan pengaruhnya terhadap tingkat Body Battery Anda.

Peringatan Denyut Jantung Abnormal: Mengirimkan Anda notifikasi saat laju denyut jantung Anda melebihi atau jatuh di bawah nilai target (*Mengatur Peringatan Denyut Jantung Abnormal, halaman 58*).

Jet Lag Adviser: Menyediakan saran gejala jet lag untuk perjalanan, seperti saran tidur dan olahraga (*Menggunakan Jet Lag Adviser, halaman 54*).

Peringatan Gerak: Mengingat Anda untuk tetap bergerak (*Peringatan Gerak, halaman 58*).

Peringatan Target: Mengirimkan Anda notifikasi saat Anda mencapai target langkah harian, target lantai dinaiki harian, dan target menit intensitas mingguan.

Mengatur Peringatan Denyut Jantung Abnormal

⚠ PERHATIAN

Fitur ini hanya memperingatkan Anda saat denyut jantung Anda melebihi atau di bawah jumlah bpm tertentu setelah periode tanpa aktivitas, sebagaimana yang telah dipilih oleh pengguna. Fitur ini tidak memberitahu Anda saat denyut jantung turun di bawah ambang batas yang dipilih selama jam tidur Anda yang telah ditentukan di aplikasi Garmin Connect. Fitur ini tidak memberitahu Anda akan potensi kondisi jantung apa pun dan tidak dimaksudkan untuk mengobati atau mendiagnosis kondisi medis atau penyakit apa pun. Selalu patuhi penyedia layanan kesehatan Anda untuk masalah apa pun yang berhubungan dengan jantung.

Anda dapat mengatur nilai ambang denyut jantung.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Kesehatan & Kebugaran > Peringatan Denyut Jantung Abnormal**.
- 3 Pilih **Peringatan Tinggi** atau **Peringatan Rendah**.
- 4 Pilih nilai ambang denyut jantung.

Setiap kali denyut jantung Anda melampaui atau turun di bawah nilai ambang yang ditentukan, pesan akan muncul dan jam tangan akan bergetar.

Peringatan Gerak

Duduk untuk waktu yang lama dapat memicu perubahan keadaan metabolik yang tidak diinginkan. Peringatan gerak mengingatkan Anda untuk terus bergerak. Setelah satu jam tidak aktif, sebuah pesan akan muncul. Jam tangan juga akan berbunyi bip atau bergetar jika suara dinyalakan (*Pengaturan Sistem, halaman 85*). Anda dapat menyesuaikan peringatan gerak untuk bisa dihentikan dengan berjalan atau dengan jenis gerakan lainnya.

Menyesuaikan Peringatan Gerak

- 1 Tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Kesehatan & Kebugaran > Peringatan Gerak > Aktif**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Jenis Peringatan** untuk mengatur peringatan berdasarkan langkah atau jenis gerakan lainnya.

- Pilih **Pergerakan** untuk memungkinkan gerakan saat duduk atau gerakan bebas untuk menghentikan peringatan.
- Pilih **Durasi Gerakan** untuk mengatur peringatan agar dihentikan setelah 30, 45, atau 60 detik.

Laporan Pagi

Jam tangan dapat menampilkan laporan pagi berdasarkan waktu bangun tidur normal Anda. Tekan  untuk melihat laporan, yang mencakup data cuaca, tidur, status variabilitas denyut jantung dalam semalam, dan banyak lagi (*Menyesuaikan Laporan Pagi, halaman 58*).

Menyesuaikan Laporan Pagi

CATATAN: Anda dapat menyesuaikan pengaturan-pengaturan ini pada jam tangan Anda atau pada akun Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Laporan Pagi**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan laporan pagi, pilih **Tampilkan Laporan**.
 - Untuk mengatur urutan dan jenis data yang muncul di laporan pagi Anda, pilih **Edit Laporan**.
 - Untuk menulis dan menambahkan pesan kustom pada laporan pagi Anda, pilih **Sesuaikan Pesan Harian > Edit Pesan**.

Laporan Malam

Jam tangan Anda menampilkan laporan malam sebelum jam tidur Anda. Gulir untuk melihat laporan yang mencakup detail Body Battery, latihan dan cuaca esok hari, rekomendasi sleep coach, dan banyak lagi (*Menyesuaikan Laporan Malam, halaman 58*).

Menyesuaikan Laporan Malam

CATATAN: Anda dapat menyesuaikan pengaturan-pengaturan ini pada jam tangan Anda atau pada akun Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Pengaturan Laporan > Laporan Malam**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Tampilkan Laporan** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan laporan malam.
 - Pilih **Edit Laporan** untuk mengatur urutan dan jenis data yang muncul di laporan malam.
 - Pilih **Jadwalkan Laporan** untuk mengatur jumlah waktu antara notifikasi laporan dan waktu dimulainya jam tidur Anda (*Menyesuaikan Mode Fokus Default, halaman 69*).

Mengatur Peringatan Waktu

- 1 Dari tampilan jam, tahan .

2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Peringatan Sistem > Waktu**.

3 Pilih opsi:

- Untuk mengatur peringatan agar berbunyi beberapa jam atau menit tertentu sebelum matahari terbenam, pilih **Sampai Matahari Terbenam > Status > Aktif**, pilih **Waktu**, dan masukkan waktu.
- Untuk mengatur peringatan agar berbunyi beberapa jam atau menit tertentu sebelum matahari terbit, pilih **Sampai Matahari Terbit > Status > Aktif**, pilih **Waktu**, dan masukkan waktu.
- Untuk mengatur peringatan agar berbunyi setiap jam, pilih **Tiap Jam > Aktif**.

Mengatur Peringatan Badai

PERINGATAN

Peringatan ini merupakan fitur informasional dan tidak dimaksudkan untuk menjadi sumber utama untuk melacak perubahan cuaca. Menjadi tanggung jawab Anda untuk meninjau ulang laporan dan kondisi cuaca, untuk terus menyadari keadaan sekitar Anda, dan untuk menggunakan penilaian yang aman, terutama dalam masa-masa cuaca buruk. Kegagalan untuk menghiraukan peringatan ini dapat berujung pada cedera pribadi yang serius atau kematian.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Peringatan Sistem > Barometer > Peringatan Badai**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Status** untuk menyalakan dan mematikan peringatan.
 - Pilih **Tingkat** untuk memperbarui tingkat perubahan tekanan barometrik yang memicu peringatan badai.

Menyalakan Peringatan Koneksi Ponsel

Anda dapat mengeset jam tangan untuk mengingatkan Anda ketika ponsel yang telah dipasangkan terhubung atau terputus lewat teknologi nirkabel Bluetooth.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Notifikasi & Peringatan > Peringatan Sistem > Telepon**.

Pengaturan Suara dan Getaran

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Suara & Getaran**.

Volume: Mematikan semua suara atau mengatur volume speaker.

Nada Peringatan: Memainkan nada untuk peringatan.

Nada Tombol: Memainkan nada saat Anda menekan tombol.

Getaran: Mengatur getaran jam tangan untuk peringatan dan tekanan tombol.

Pengaturan Tampilan dan Kecerahan

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Tampilan & Kecerahan**. Anda juga dapat menyesuaikan pengaturan ini untuk situasi berbeda, seperti tidur dan beraktivitas (*Mode Fokus, halaman 69*).

Kecerahan atau Lampu Latar: Mengatur tingkat kecerahan layar.

Layar Selalu Nyala: Mengatur untuk selalu menyalakan data tampilan jam dan menurunkan kecerahan dan latar belakang. Opsi ini mempengaruhi masa pakai baterai dan tampilan layar (*Secara default, pengaturan jam dioptimalkan untuk memaksimalkan masa pakai dan performa baterai (Tips untuk Memaksimalkan Masa Pakai Baterai, halaman 88)*).

CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk model fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

Ukuran Teks: Menyesuaikan ukuran teks pada layar.

Red Shift: Mengubah layar menjadi bayangan merah, hijau, atau orange sehingga Anda dapat menggunakan jam tangan dalam kondisi minim cahaya dan dapat membantu menjaga penglihatan malam Anda.

CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk model fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

Aktif dengan Peringatan atau Lampu Latar dengan Peringatan: Menyalakan layar saat Anda menerima notifikasi atau peringatan.

Aktif dengan Gerakan atau Lampu Latar dengan Gerakan: Menyalakan layar saat Anda mengangkat dan memutar lengan Anda untuk melihat pergelangan tangan.

Tombol & Sentuh: Menyalakan layar saat tombol ditekan dan layar disentuh.

Timeout: Menetapkan lama waktu sebelum layar mati.

Sentuh: Mengaktifkan layar sentuh. Anda dapat memilih Hanya Peta untuk mengaktifkan layar sentuh saja pada layar peta.

Kunci Sentuh: Mengunci layar sentuh setelah layar mati. Saat pengaturan diaktifkan, geser ke bawah untuk membuka kunci layar sentuh.

Konektivitas

Fitur-fitur konektivitas tersedia untuk jam tangan saat Anda menghubungkan ponsel kompatibel Anda (*Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64*). Fitur-fitur tambahan tersedia saat Anda menyambungkan jam tangan ke jaringan Wi-Fi (*Menghubungkan ke Jaringan Wi-Fi, halaman 66*).

Sensor dan Aksesori

Jam tangan fēnix memiliki beberapa sensor internal. Anda dapat menghubungkan sensor nirkabel untuk aktivitas Anda.

Sensor Nirkabel

Jam tangan Anda dapat dihubungkan dan digunakan dengan sensor nirkabel menggunakan teknologi ANT+ atau Bluetooth ([Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61](#)). Setelah perangkat terhubung, Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional ([Menyesuaikan Layar Data, halaman 34](#)). Jika jam tangan Anda dilengkapi sensor nirkabel, maka sensor tersebut sudah dalam keadaan terhubung.

Untuk informasi tentang kompatibilitas sensor Garmin, pembelian atau panduan pengguna, kunjungi Garmin.co.id/buy/ untuk sensor tersebut.

Jenis Sensor	Deskripsi
Sensor Klub	Anda dapat menggunakan sensor klub golf Approach untuk secara otomatis melacak pukulan golf, termasuk lokasi, jarak, dan jenis klub.
eBike	Anda dapat menggunakan jam tangan dengan eBike Anda dan melihat data sepeda, seperti informasi baterai dan informasi jangkauan, selama bersepeda.
Layar Tambahan	Anda dapat menggunakan mode Layar Tambahan untuk menampilkan layar data dari jam tangan fēnix pada bike computer Edge yang kompatibel saat bersepeda atau mengikuti triathlon.
Denyut Jantung Eksternal	Anda dapat menggunakan sensor eksternal, seperti monitor denyut jantung HRM 200, HRM 600, HRM-Fit atau seri HRM-Pro, untuk melihat data denyut jantung selama aktivitas Anda. Beberapa monitor denyut jantung juga dapat menyimpan data atau menyediakan informasi dinamika lari (Dinamika Lari, halaman 61) (Daya Lari, halaman 62).
Foot Pod	Saat berlatih di dalam ruang atau ketika sinyal GPS lemah, Anda dapat menggunakan foot pod untuk merekam pace dan jarak dibandingkan menggunakan GPS.
Headphone	Anda dapat menggunakan headphone Bluetooth untuk mendengarkan musik yang dimuat ke jam tangan fēnix Anda (Menghubungkan Headphone Bluetooth, halaman 81).
inReach	Dengan fungsi remote inReach, Anda dapat mengontrol perangkat komunikator satelit inReach menggunakan jam tangan fēnix Anda (Menggunakan Remote inReach, halaman 63).
Lampu	Anda dapat menggunakan lampu sepeda pintar Varia untuk meningkatkan kesadaran situasional.
Daya	Anda dapat menggunakan pengukur daya pedal seperti Rally atau Vector untuk melihat data kekuatan Anda pada jam tangan Anda. Anda dapat menyesuaikan zona kekuatan untuk menyesuaikan dengan target dan kemampuan Anda (Menentukan Zona Daya Anda, halaman 83), atau gunakan peringatan jarak untuk diberi tahu saat Anda mencapai zona kekuatan tertentu (Pengaturan Peringatan, halaman 37).
Radar	Anda dapat menggunakan rearview radar Varia untuk meningkatkan kesadaran situasional dan mengirim peringatan kendaraan yang mendekat. Dengan lampu belakang radar kamera Varia, Anda bisa juga memotret dan merekam video selama bersepeda (Menggunakan Kontrol Kamera Varia, halaman 63).
Penilik Rentang (Rangefinder)	Anda bisa menggunakan laser rangefinder yang kompatibel untuk melihat jarak Anda pada bendera saat bermain golf.
RD Pod	Anda dapat menggunakan Running Dynamics Pod untuk merekam data dinamika lari dan melihatnya pada jam tangan (Dinamika Lari, halaman 61).
Pengoperan	Anda dapat menggunakan pengoper elektronik untuk menampilkan informasi pengoperan selama bersepeda. Jam tangan fēnix akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.
Shimano Di2	Anda dapat menggunakan pengoper elektronik Shimano Di2 untuk menampilkan informasi pengoperan selama bersepeda. Jam tangan fēnix akan menampilkan nilai-nilai penyesuaian saat ini ketika sensor berada dalam mode penyesuaian.
Smart Trainer	Anda dapat menggunakan jam tangan dengan indoor bike smart trainer untuk mensimulasikan resistansi saat mengikuti sebuah jalur, aktivitas bersepeda, atau latihan (Menggunakan Indoor Trainer, halaman 21).
Kecepatan/ Cadence	Anda dapat memasang sensor kecepatan atau cadence ke sepeda Anda dan melihat data selama bersepeda. Jika perlu, Anda dapat memasukkan secara manual lingkaran roda (Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran, halaman 107).
Tempe	Anda dapat memasang sensor suhu tempe ke tali atau lingkaran pengaman di mana ia dapat terpapar udara sekitar, untuk menyediakan sumber data suhu akurat yang konsisten.
Trolling Motor	Anda dapat menggunakan perangkat Anda sebagai kendali jarak jauh untuk trolling motor Garmin Anda (Menghubungkan Jam Tangan dan Trolling Motor, halaman 11).

Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda

Saat pertama kali menghubungkan sensor nirkabel dengan jam tangan Anda menggunakan teknologi ANT+ atau Bluetooth, Anda harus menghubungkan jam tangan dan sensor. Setelah dihubungkan, jam tangan akan terhubung ke sensor secara otomatis saat Anda memulai aktivitas dan sensor aktif serta berada dalam jangkauan. Untuk informasi lebih lanjut tentang jenis koneksi, kunjungi [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 1 Kenakan monitor denyut jantung, pasang sensornya, atau tekan tombolnya untuk membangunkan sensor.

CATATAN: Lihat panduan pengguna sensor nirkabel Anda untuk informasi lebih lanjut tentang penghubungan.

- 2 Dekatkan jam tangan Anda dalam radius 3 m dari sensor.

CATATAN: Jauhkan perangkat setidaknya 10 m dari sensor nirkabel lainnya ketika melakukan penghubungan.

- 3 Dari tampilan jam, tahan .

- 4 Pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Sensor & Aksesoris > Tambah Baru**.

- 5 Pilih opsi:

- Pilih **Cari Semua**.
- Pilih jenis sensor Anda.

Setelah sensor terhubung dengan jam tangan Anda, status sensor berubah dari Mencari ke Terhubung. Data sensor muncul di lingkaran halaman data atau kolom data custom. Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional ([Menyesuaikan Layar Data, halaman 34](#)).

Aksesori Denyut Jantung Pace dan Jarak Lari

Aksesoris HRM 600, HRM-Fit, dan seri HRM-Pro menghitung pace dan jarak lari Anda berdasarkan profil pengguna Anda dan gerakan yang diukur oleh sensor dalam tiap langkah. Monitor denyut jantung menyediakan data pace dan jarak lari saat GPS sedang tidak tersedia, seperti saat lari treadmill. Anda bisa melihat pace dan jarak lari Anda pada jam tangan Forerunner kompatibel Anda saat terhubung menggunakan teknologi ANT+ atau koneksi Bluetooth yang aman. Anda juga bisa melihat dua hal tersebut pada aplikasi latihan pihak ketiga yang kompatibel. Akurasi jarak dan pace akan meningkat dengan kalibrasi.

Kalibrasi Otomatis: Pengaturan default untuk jam tangan Anda adalah **Kalibrasi Otomatis**. Aksesori denyut jantung mengkalibrasi setiap kali Anda menggunakannya untuk berlari di luar ruangan dan menghubungkannya ke jam tangan fēnix yang kompatibel.

CATATAN: Kalibrasi otomatis tidak berfungsi untuk profil aktivitas lari indoor, trail, atau ultra ([Tips untuk Merekam Jarak dan Pace Lari, halaman 61](#)).

Kalibrasi Manual: Anda dapat memilih **Kalibrasi & Simpan** setelah lari treadmill dengan aksesori denyut jantung yang terhubung ([Mengkalibrasi Jarak Treadmill, halaman 18](#)).

Tips untuk Merekam Jarak dan Pace Lari

- Perbarui perangkat lunak jam tangan fēnix Anda ([Update Produk, halaman 92](#)).
- Selesaikan beberapa lari di luar ruangan dengan GPS dan aksesori HRM-Fit atau seri HRM-Pro Anda yang terhubung. Penting agar pace langkah luar ruangan Anda sesuai dengan pace langkah Anda di treadmill.
- Jika sesi lari Anda melibatkan pasir atau salju yang dalam, silakan buka pengaturan sensor dan matikan **Kalibrasi Otomatis**.
- Jika Anda sebelumnya menghubungkan foot pod kompatibel menggunakan teknologi ANT+, atur status foot pod menjadi **Nonaktif**, atau hapus dari daftar sensor yang terhubung.
- Selesaikan satu lari treadmill dengan kalibrasi manual ([Mengkalibrasi Jarak Treadmill, halaman 18](#)).
- Jika kalibrasi otomatis dan manual tidak terlihat akurat, buka pengaturan sensor dan pilih **Pace & Jarak HRM > Reset Data Kalibrasi**.

CATATAN: Anda dapat menonaktifkan **Kalibrasi Otomatis**, lalu mengkalibrasi lagi secara manual ([Mengkalibrasi Jarak Treadmill, halaman 18](#)).

Dinamika Lari

Dinamika lari adalah umpan balik real-time tentang bentuk lari Anda. Jam tangan fēnix Anda memiliki akselerometer untuk menghitung lima metrik bentuk lari. Untuk melihat seluruh metrik bentuk lari, Anda harus menghubungkan jam tangan fēnix dengan aksesoris HRM-Fit, seri HRM-Pro, atau aksesoris dinamika lari lainnya yang mengukur pergerakan torso. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

Metrik	Jenis Sensor	Deskripsi
Cadence	Jam tangan atau aksesoris kompatibel	Cadence adalah jumlah langkah per menit yang menampilkan total langkah (kombinasi kanan dan kiri).
Panjang langkah	Jam tangan atau aksesoris kompatibel	Panjang langkah adalah panjang langkah Anda dari satu langkah ke langkah berikutnya. Itu diukur dalam meter.
Osilasi Vertikal	Jam tangan atau aksesoris kompatibel	Osilasi vertikal adalah pantulan tubuh Anda saat berlari. Fitur ini menampilkan gerak vertikal torso Anda, yang diukur dalam sentimeter.

Metrik	Jenis Sensor	Deskripsi
Rasio vertikal	Jam tangan atau aksesoris kompatibel	Rasio vertikal menampilkan rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah Anda dalam bentuk persentase. Rasio yang lebih rendah biasanya menunjukkan bentuk lari yang lebih baik.
Waktu kontak tanah	Jam tangan atau aksesoris kompatibel	Waktu kontak tanah adalah jumlah waktu setiap kali Anda menginjak tanah ketika berlari, diukur dalam milidetik. CATATAN: Waktu kontak tanah dan keseimbangan tidak tersedia ketika berjalan kaki.
Keseimbangan waktu kontak tanah	Hanya aksesoris yang kompatibel	Keseimbangan waktu kontak tanah akan menampilkan keseimbangan kiri/kanan waktu kontak tanah Anda saat lari. Ditampilkan dalam persentase. Contoh, 53,2 dengan panah menunjuk kiri atau kanan.
Penurunan kecepatan langkah	Hanya HRM 600	Penurunan kecepatan langkah mengukur seberapa banyak penurunan kecepatan Anda saat kaki Anda menapak tanah ketika berlari. Nilai ini ditampilkan dalam sentimeter per detik. Angka yang lebih rendah biasanya lebih baik karena berarti Anda tidak perlu melakukan terlalu banyak upaya propulsif untuk meningkatkan kecepatan. CATATAN: Metrik penurunan kecepatan langkah tidak tersedia ketika berjalan kaki.
Persentase penurunan kecepatan langkah	Hanya HRM 600	Persentase penurunan kecepatan langkah mengukur seberapa banyak persentase penurunan kecepatan lari Anda saat kaki Anda menapak tanah. Nilai ini memperhitungkan penurunan kecepatan langkah yang biasanya meningkat seiring dengan kecepatan lari yang lebih cepat.

Tips untuk Data Dinamika Lari yang Hilang

Topik ini menyediakan tips untuk menggunakan aksesoris dinamika lari yang kompatibel. Jika aksesoris tidak terhubung dengan jam tangan Anda, jam tangan berganti secara otomatis ke dinamika lari yang berbasis pergelangan tangan.

- Pastikan Anda menggunakan aksesoris dinamika lari, seperti aksesoris HRM 600, HRM-Fit, atau seri HRM-Pro.
- Hubungkan kembali aksesoris dinamika lari dengan jam tangan Anda sesuai dengan petunjuk.
- Jika Anda menggunakan aksesoris HRM 600, hubungkan dengan jam tangan Anda menggunakan koneksi Bluetooth yang aman, bukan dengan koneksi terbuka.

Untuk informasi lebih lanjut tentang jenis koneksi, kunjungi [Garmin.com/hrm_connection_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- Jika Anda menggunakan aksesoris HRM-Fit seri HRM-Pro, hubungkan dengan jam tangan menggunakan teknologi ANT+, bukan dengan teknologi Bluetooth.
- Jika data dinamika lari hanya menunjukkan angka nol, pastikan aksesoris dikenakan dalam posisi yang benar.

CATATAN: Beberapa metrik tidak muncul ketika berjalan kaki (*Dinamika Lari, halaman 61*).

Daya Lari

Daya lari Garmin dihitung menggunakan informasi dinamika lari yang terukur, berat pengguna, data lingkungan, dan data sensor lainnya. Pengukuran daya memperkirakan jumlah daya yang diterapkan pelari pada permukaan jalan, dan ditampilkan dalam watt. Menggunakan daya lari sebagai pengukur

usaha mungkin lebih cocok untuk sebagian pelari dibandingkan menggunakan pace atau denyut jantung. Daya lari lebih responsif dibandingkan denyut jantung dalam mengindikasikan tingkat usaha, dan dapat pula digunakan untuk menghitung pendakian, penurunan, dan angin, sesuatu yang tidak bisa didapatkan dari pengukuran pace. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Daya lari dapat diukur menggunakan aksesoris dinamika lari yang kompatibel atau sensor jam tangan. Anda dapat menyesuaikan kolom data daya lari untuk melihat output daya dan membuat penyesuaian pada pelatihan Anda (*Kolom Data, halaman 95*). Anda dapat menyetel peringatan daya untuk memberitahu Anda saat mencapai zona daya tertentu (*Peringatan Aktivitas, halaman 36*).

Zona daya lari serupa dengan zona daya bersepeda. Nilai-nilai untuk setiap zona merupakan nilai default berdasarkan gender, berat badan, dan kemampuan rata-rata, dan mungkin tidak cocok dengan kemampuan pribadi Anda. Anda dapat menyesuaikan secara manual zona Anda pada perangkat atau menggunakan akun Garmin Connect (*Menentukan Zona Daya Anda, halaman 83*).

Pengaturan Daya Lari

Dari tampilan jam, tekan , pilih **Aktivitas**, pilih suatu aktivitas lari, tekan , pilih pengaturan aktivitas, dan pilih **Daya Lari**.

Status: Mengaktifkan atau menonaktifkan rekaman data daya lari Garmin. Anda dapat menggunakan pengaturan ini jika Anda memilih untuk menggunakan data daya lari dari pihak ketiga.

Sumber: Memungkinkan Anda untuk memilih perangkat mana yang digunakan untuk merekam data daya lari. Opsi Mode Cerdas secara otomatis mendeteksi dan menggunakan aksesoris dinamika lari, saat tersedia. Jam tangan ini menggunakan data daya lari yang berdasarkan pergelangan tangan saat aksesoris tidak dihubungkan.

Perhitungan Angin: Mengaktifkan atau menonaktifkan data angin saat menghitung daya lari Anda. Data angin adalah kombinasi dari data kecepatan, arah, dan barometer dari jam tangan Anda dan data angin yang tersedia dari ponsel Anda.

Denyut Jantung Dada Saat Berenang

Aksesoris denyut jantung HRM 600, HRM-Pro series, HRM-Swim, dan HRM-Tri merekam dan menyimpan data denyut jantung Anda saat berenang. Untuk melihat data denyut jantung, Anda dapat menambahkan kolom data denyut jantung (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 34*).

CATATAN: Data denyut jantung tidak terlihat pada jam tangan yang kompatibel ketika monitor denyut jantung berada di bawah air.

Anda harus memulai aktivitas berjangka waktu pada jam tangan yang dihubungkan untuk melihat data denyut jantung yang disimpan nanti. Selama interval istirahat ketika keluar dari air, aksesoris denyut jantung mengirimkan data denyut jantung ke jam tangan Anda. Jam tangan Anda secara otomatis mengunduh data denyut jantung yang disimpan saat Anda menyimpan aktivitas berenang berjangka waktu Anda. Aksesoris denyut jantung Anda harus keluar dari air, aktif, dan dalam jangkauan perangkat (3 m) saat data diunduh. Data denyut jantung Anda dapat dilihat di riwayat jam tangan dan pada akun Garmin Connect Anda.

Menggunakan Kontrol Kamera Varia

PEMBERITAHUAN

Beberapa yurisdiksi mungkin melarang atau mengatur perekaman video, audio, atau foto, atau mungkin membutuhkan semua pihak untuk mengetahui adanya perekaman serta memberikan izin. Anda bertanggung jawab untuk mengetahui dan mengikuti semua hukum, peraturan, dan pembatasan lainnya di wilayah yurisdiksi di mana perangkat digunakan.

Sebelum Anda dapat menggunakan kontrol kamera Varia, Anda harus menghubungkan aksesoris dengan jam tangan (*Menghubungkan Sensor Nirkabel Anda, halaman 61*).

1 Pilih opsi:

- Tambahkan kontrol Kontrol Kamera ke jam tangan Anda (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).
- Tambahkan kontrol Kontrol Kamera ke jam tangan Anda (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

2 Dari kontrol atau kilasan **Kontrol Kamera**, pilih satu opsi:

- Pilih  untuk melihat pengaturan kamera.
- Pilih  untuk merekam aktivitas bersepeda.
- Pilih  untuk mengambil foto.
- Pilih  untuk menyimpan klip.

Remote inReach

Dengan fungsi remote inReach, Anda dapat mengontrol komunikator satelit inReach menggunakan perangkat jam tangan fēnix Anda. Kunjungi Garmin.co.id/buy untuk membeli perangkat inReach yang kompatibel.

Menggunakan Remote inReach

Sebelum Anda dapat menggunakan fungsi remote inReach, Anda harus menambahkan kilasan inReach ke daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

- 1 Nyalakan komunikator satelit inReach.
- 2 Pada jam tangan fēnix Anda, tekan  dari tampilan jam untuk melihat kilasan inReach.
- 3 Tekan  untuk mencari komunikator satelit inReach Anda.
- 4 Tekan  untuk menghubungkan komunikator satelit inReach Anda.
- 5 Tekan , dan pilih opsi:
 - Untuk mengirim pesan SOS, pilih **Mulai SOS**. **CATATAN:** Gunakan fungsi SOS hanya pada saat situasi darurat.
 - Untuk mengirim pesan teks, pilih **Pesan > Pesan Baru**, pilih kontak pesan, dan masukkan pesan teks atau pilih opsi teks cepat.
 - Untuk mengirim pesan prasetel, pilih **Kirim Prasetel**, dan pilih pesan dari daftar.
 - Untuk melihat waktu dan jarak tempuh selama aktivitas, pilih **Pelacakan**.

Fitur-fitur Konektivitas Ponsel

Fitur-fitur konektivitas ponsel tersedia untuk jam tangan fēnix Anda saat Anda menghubungkan jam tangan menggunakan aplikasi Garmin Connect (*Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64*).

- Fitur-fitur aplikasi dari aplikasi Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 66*)
- Fitur-fitur aplikasi dari aplikasi Connect IQ dan lain-lain (*Aplikasi Telepon dan Komputer, halaman 66*).
- Kilasan (*Kilasan, halaman 42*)
- Fitur menu kontrol (*Kontrol, halaman 39*).
- Fitur keselamatan dan pelacakan (*Fitur Keselamatan dan Pelacakan, halaman 78*).
- Interaksi ponsel, misalnya notifikasi (*Mengaktifkan Notifikasi Ponsel, halaman 64*)

Menghubungkan Ponsel Anda

Untuk menggunakan fitur yang terhubung pada jam tangan Anda, Anda harus menghubungkannya langsung melalui aplikasi Garmin Connect, bukan dari pengaturan Bluetooth pada ponsel Anda.

1 Pilih opsi:

- Pada proses pengaturan awal jam tangan, pilih  saat Anda diminta untuk menghubungkan ponsel.
- Jika sebelumnya Anda melewati proses penghubungan, dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Hubungkan Ponsel**.
- Jika Anda ingin menghubungkan ponsel baru, dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Telepon > Hubungkan Ponsel**.

2 Pindai kode QR dengan ponsel Anda dan ikuti petunjuk pada layar untuk menyelesaikan proses penghubungan dan pengaturan awal.

Melakukan Panggilan dari Aplikasi Telepon

CATATAN: Fitur ini tersedia hanya jika jam tangan terhubung ke ponsel kompatibel menggunakan teknologi Bluetooth.

1 Dari tampilan jam, tekan .

2 Pilih **Telepon**.

3 Pilih opsi:

- Untuk melakukan panggilan menggunakan papan tombol, pilih  tekan nomor telepon, dan pilih .
- Untuk melakukan panggilan dari kontak Anda, pilih  pilih nama kontak, dan pilih nomor telepon (*Menambahkan Kontak, halaman 79*).
- Untuk melihat panggilan masuk atau keluar terkini, geser ke atas.

CATATAN: Jam tangan tidak akan menyinkronkan riwayat panggilan di ponsel Anda.

4 Tunggu sementara panggilan disambungkan.

5 Geser ke atas untuk opsi panggilan.

6 Pilih opsi:

- Untuk mematikan semua suara, pilih .
- Untuk menyesuaikan volume speaker jam tangan, pilih .
- Untuk memindahkan panggilan dari jam tangan ke ponsel terhubung Anda, pilih .

7 Pilih untuk mengakhiri panggilan.

Menggunakan Bantuan Telepon

Untuk menggunakan fitur bantuan telepon, jam tangan harus dihubungkan ke ponsel kompatibel menggunakan teknologi Bluetooth (*Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64*). Lihat [Garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) untuk informasi mengenai smartphone yang kompatibel.

Anda dapat berkomunikasi dengan asisten suara di ponsel Anda menggunakan speaker dan mikrofon tertanam pada jam tangan. Kunjungi [Garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) untuk tips mengenai cara mengatur asisten suara Anda.

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tekan .
- Tahan .

CATATAN: Anda dapat menyesuaikan menu kontrol (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).

2 Pilih **Bantuan Telepon**.

Saat sudah terhubung ke asisten suara ponsel Anda,  akan muncul.

3 Ucapkan kalimat perintah, misalnya *Telepon Ibu* atau *Kirim pesan teks*.

CATATAN: Komunikasi dari bantuan telepon hanya berupa audio.

Mengaktifkan Notifikasi Ponsel

Anda dapat menyesuaikan bagaimana notifikasi dari ponsel yang terhubung berbunyi dan terlihat pada jam tangan Anda selama penggunaan normal.

CATATAN: Anda dapat mengkonfigurasi notifikasi selama tidur atau aktivitas dalam pengaturan Mode Fokus (*Mode Fokus, halaman 69*).

1 Dari tampilan jam, tahan .

2 Pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Telepon > Notifikasi**.

3 Pilih opsi:

- Untuk mengaktifkan notifikasi ponsel, pilih **Status > Aktif**.
- Untuk mengaktifkan notifikasi untuk panggilan telepon, pilih **Panggilan**, dan pilih preferensi status, nada, dan getaran.
- Untuk mengaktifkan notifikasi untuk pesan teks, pilih **Teks**, dan pilih preferensi status, nada, dan getaran.
- Untuk mengaktifkan notifikasi untuk aplikasi ponsel, pilih **Aplikasi**, dan pilih preferensi status, nada, dan getaran.
- Untuk menyembunyikan detail notifikasi hingga Anda melakukan tindakan, pilih **Privasi**, lalu pilih opsi.
- Untuk mengubah lama waktu jam tangan menampilkan notifikasi, pilih **Timeout**.
- Untuk menambah tanda tangan pada balasan pesan teks dari jam tangan Anda pilih **Tanda Tangan**.

CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk ponsel Android yang kompatibel.

Melihat Notifikasi

Anda dapat melihat notifikasi ponsel Anda pada jam tangan dari beberapa lokasi menu.

1 Pilih opsi:

- Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat pusat notifikasi.

- Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat kilasan notifikasi.
TIPS: Dari kilasan, Anda dapat menggeser ke kiri untuk menutup notifikasi.
- Dari tampilan jam, tekan , dan pilih **Notifikasi** untuk melihat aplikasi notifikasi.
- Tahan , dan pilih **Notifikasi** untuk melihat kontrol notifikasi.

2 Pilih notifikasi.

3 Pilih  untuk opsi yang lebih banyak.

Menerima Panggilan Telepon Masuk

Saat Anda menerima panggilan telepon di ponsel yang terhubung, jam tangan fēnix akan menampilkan nama atau nomor telepon penelepon.

- Untuk menerima panggilan, pilih .
- Untuk menolak panggilan, pilih .
- Untuk menolak panggilan dan langsung mengirim pesan teks balasan, pilih **Balas**, lalu pilih sebuah pesan dari dalam daftar.

CATATAN: Fitur ini tersedia hanya jika jam tangan terhubung ke ponsel Android™ menggunakan teknologi Bluetooth.

Membalas Pesan Teks

CATATAN: Fitur ini hanya tersedia pada ponsel Android.

Saat Anda menerima notifikasi pesan teks pada jam tangan Anda, Anda dapat mengirim balasan cepat dengan memilih dari daftar pesan. Anda dapat menyesuaikan pesan di aplikasi Garmin Connect.

CATATAN: Fitur ini mengirim pesan teks menggunakan ponsel Anda. Batasan dan tarif pesan teks umum dari operator atau paket ponsel Anda mungkin berlaku. Hubungi operator seluler Anda untuk informasi lebih lanjut mengenai tarif dan batasan pesan teks.

- 1 Dari tampilan jam, tekan  untuk melihat pusat notifikasi.
- 2 Pilih notifikasi pesan teks.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Balas**.
- 5 Pilih pesan dari daftar.

Telepon Anda akan mengirim pesan yang telah dipilih sebagai pesan teks SMS.

Mengelola Notifikasi

Anda dapat menggunakan ponsel yang kompatibel untuk mengelola notifikasi yang muncul pada jam tangan fēnix Anda.

Pilih opsi:

- Jika Anda menggunakan iPhone®, buka pengaturan notifikasi iOS® untuk memilih item yang akan ditampilkan di jam tangan.
CATATAN: Semua notifikasi yang diaktifkan pada iPhone juga muncul di jam tangan Anda.
- Jika Anda menggunakan ponsel Android™, dari aplikasi Garmin Connect, pilih **••• > Pengaturan > Notifikasi**.

Mematikan Koneksi Ponsel Bluetooth

Anda dapat mematikan koneksi ponsel Bluetooth dari menu kontrol.

CATATAN: Anda dapat menambahkan pilihan menu pada menu kontrol (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).

- 1 Tahan  untuk melihat menu kontrol.
- 2 Pilih  untuk mematikan koneksi ponsel Bluetooth pada jam tangan fēnix Anda.
Lihat panduan pengguna ponsel Anda untuk cara mematikan Bluetooth pada ponsel Anda.

Menyalakan dan Mematikan Peringatan Temukan Ponsel Saya

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Telepon > Peringatan Temukan Ponsel Saya**.

Menemukan Ponsel yang Hilang Selama Aktivitas GPS

Jam tangan fēnix Anda secara otomatis menyimpan lokasi GPS saat ponsel Anda yang terpasang terputus selama aktivitas GPS Anda dapat menggunakan fitur ini untuk membantu menemukan ponsel yang hilang selama aktivitas.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Mulai aktivitas GPS
- 2 Saat diperintahkan untuk menavigasi ke lokasi terakhir yang diketahui dari perangkat Anda, pilih .
- 3 Menavigasi ke lokasi di peta (*Menyimpan atau Menavigasi ke Lokasi dalam Peta, halaman 74*).
- 4 Tekan  untuk melihat kompas yang mengarah ke lokasi (opsional).
- 5 Saat jam tangan Anda berada di dalam jangkauan Bluetooth ponsel Anda, kekuatan sinyal Bluetooth muncul pada layar.
Kekuatan sinyal meningkat selagi Anda bergerak mendekat ke ponsel Anda.

Fitur Konektivitas Wi-Fi

Unggahan aktivitas ke Garmin Connect: Secara otomatis mengirim aktivitas ke Garmin Connect segera setelah Anda selesai merekam aktivitas.

Konten audio: Memungkinkan Anda menyinkronkan konten audio dari penyedia pihak ketiga.

Pembaruan lapangan: Memungkinkan Anda mengunduh dan menginstal pembaruan lapangan golf.

Unduhan Peta: Memungkinkan Anda untuk mengunduh dan menginstal peta.

Pembaruan perangkat lunak: Anda dapat mengunduh dan menginstal perangkat lunak terbaru.

Latihan dan rencana pelatihan: Memungkinkan Anda untuk mencari dan memilih latihan dan rencana

pelatihan di akun Garmin Connect Anda. Saat perangkat Anda memiliki koneksi Wi-Fi, file tersebut secara nirkabel dikirim ke perangkat Anda.

Menghubungkan ke Jaringan Wi-Fi

Anda harus menghubungkan jam tangan ke aplikasi Garmin Connect pada ponsel atau aplikasi Garmin Express pada komputer sebelum dapat terhubung ke jaringan Wi-Fi.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Wi-Fi > Jaringan Saya > Mencari Jaringan**.
Jam tangan menampilkan daftar jaringan Wi-Fi terdekat.
- 3 Pilih jaringan.
- 4 Jika perlu, masukkan kata sandi untuk jaringan.

Jam tangan terhubung ke jaringan, dan jaringan ditambahkan ke daftar jaringan yang disimpan. Perangkat terhubung kembali ke jaringan ini secara otomatis ketika berada dalam jangkauan.

Garmin Share

PEMBERITAHUAN

Menjadi tanggung jawab Anda untuk berbagi informasi dengan orang lain secara bijak. Selalu pastikan bahwa Anda sadar dan nyaman dengan orang yang Anda bagikan informasi.

Fitur Garmin Share memungkinkan Anda untuk menggunakan teknologi Bluetooth untuk berbagi data Anda secara nirkabel dengan perangkat Garmin lainnya yang kompatibel. Dengan Garmin Share diaktifkan dan perangkat Garmin kompatibel dalam jangkauan satu sama lain, Anda bisa memilih lokasi-lokasi, jalur, dan latihan tersimpan untuk ditransfer ke perangkat lain melalui hubungan antarperangkat yang langsung dan aman, tanpa membutuhkan ponsel atau konektivitas Wi-Fi.

Berbagi Data dengan Garmin Share

Sebelum Anda bisa menggunakan fitur ini, Anda harus mengaktifkan teknologi Bluetooth pada kedua perangkat yang kompatibel, dan mereka harus berada dalam jarak 3 meter (10 kaki) dari satu sama lain. Saat diminta, Anda juga harus menyetujui berbagi data dengan perangkat Garmin lain menggunakan Garmin Share.

Jam tangan fēnix Anda dapat mengirim dan menerima data saat terhubung pada perangkat Garmin lain yang kompatibel (*Menerima Data dengan Garmin Share, halaman 66*). Anda juga dapat mentransfer data Anda antar beberapa perangkat berbeda. Contohnya, Anda bisa berbagi jalur favorit dari bike computer Edge Anda ke jam tangan Garmin yang kompatibel.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Garmin Share > Bagikan**.
- 3 Pilih satu kategori, dan pilih satu item.

- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Bagikan**.
 - Pilih **Tambah Lagi > Bagikan** untuk memilih lebih dari satu item untuk dibagikan.
- 5 Tunggu sementara perangkat mencari sinyal satelit yang kompatibel.
- 6 Pilih perangkat.
- 7 Konfirmasi penyesuaian nomor PIN enam angka pada kedua perangkat, dan pilih .
- 8 Tunggu sementara perangkat mentransfer data.
- 9 Pilih **Bagikan Lagi** untuk membagikan item yang sama dengan pengguna lain (opsional).
- 10 Pilih **Selesai**.

Menerima Data dengan Garmin Share

Sebelum Anda bisa menggunakan fitur ini, Anda harus mengaktifkan teknologi Bluetooth pada kedua perangkat yang kompatibel, dan mereka harus berada dalam jarak 3 meter (10 kaki) dari satu sama lain. Saat diminta, Anda juga harus menyetujui berbagi data dengan perangkat Garmin lain menggunakan Garmin Share.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Garmin Share**.
- 3 Tunggu sementara perangkat mencari perangkat kompatibel yang berada dalam jangkauan.
- 4 Pilih .
- 5 Konfirmasi penyesuaian nomor PIN enam angka pada kedua perangkat, dan pilih .
- 6 Tunggu sementara perangkat mentransfer data.
- 7 Pilih **Selesai**.

Pengaturan Garmin Share

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Garmin Share**.

Status: Memungkinkan jam tangan untuk mengirim dan menerima item melalui Garmin Share.

Lupakan Perangkat: Menghapus semua perangkat yang sebelumnya pernah berbagi item dengan jam tangan.

Aplikasi Telepon dan Komputer

Anda dapat menghubungkan jam tangan dengan beberapa aplikasi telepon Garmin dan komputer menggunakan akun Garmin yang sama.

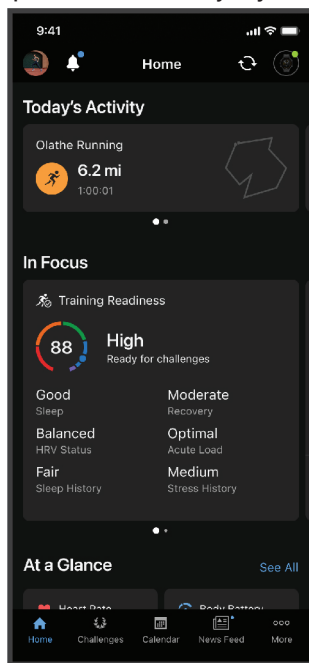
Garmin Connect

Anda dapat terhubung dengan teman di Garmin Connect. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisis, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari, berjalan, berkendara, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi. Untuk mendaftar akun gratis, Anda dapat mengunduh aplikasi dari toko aplikasi ponsel Anda (Garmin.com/connectapp), atau kunjungi connect.Garmin.com.

Simpan aktivitas Anda: Setelah Anda menyelesaikan dan menyimpan aktivitas menggunakan jam tangan Anda, Anda bisa mengunggah aktivitas ke akun Garmin Connect dan menyimpannya selama yang Anda inginkan.

Analisis data Anda: Anda dapat melihat informasi lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, ketinggian, denyut jantung, kalori yang terbakar, cadence, dinamika lari, tampilan peta dari atas, grafik pace dan kecepatan, serta laporan yang dapat disesuaikan.

CATATAN: Beberapa data memerlukan aksesoris opsional seperti monitor denyut jantung.



Rencanakan pelatihan Anda: Anda dapat memilih target kebugaran dan memuat satu rencana pelatihan harian.

Lacak progress Anda: Anda dapat melacak langkah harian Anda, bergabung dalam kompetisi yang ramah bersama kenalan Anda, dan capai target Anda.

Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda.

Kelola pengaturan Anda: Anda dapat menyesuaikan pengaturan jam tangan dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

Langganan Garmin Connect+

Anda dapat meningkatkan data, koneksi, dan pelatihan yang tersedia di akun Garmin Connect Anda dengan berlangganan Garmin Connect+. Untuk mendaftar, unduh aplikasi Garmin Connect dari app store di ponsel Anda, atau kunjungi [connect.Garmin.com](https://connect.garmin.com).

Active Intelligence (AI): Terima wawasan AI mengenai data dan aktivitas Anda.

LiveTrack+: Kirim pesan teks LiveTrack, dapatkan halaman profil personal, dan lihat sesi LiveTrack

sebelumnya.

Ikuti Garmin Trail: Akses trail dan jalur luar ruangan yang direkomendasikan oleh database Garmin dan pengguna Garmin lainnya, dengan foto, penilaian, laporan perjalanan, dan banyak lagi.

Lacak aktivitas dalam ruangan: Lihat data aktivitas dalam ruangan dan latihan Anda secara real-time, sehingga Anda dapat menyesuaikan performa Anda selama aktivitas.

Panduan latihan: Dapatkan dukungan dan panduan tambahan dari ahlinya untuk rencana pelatihan Garmin Coach tertentu.

Dasbor performa: Lihat data pelatihan sesuai yang Anda inginkan dengan bagan dan grafik custom.

Fitur sosial: Dapatkan akses ke rencana eksklusif, tantangan rencana, dan poin ganda untuk berbagai tantangan. Anda dapat memperbarui avatar profil Anda dengan bingkai custom.

Menggunakan Aplikasi Garmin Connect

Setelah menghubungkan jam tangan dengan ponsel Anda ([Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64](#)), Anda dapat menggunakan aplikasi Garmin Connect untuk mengunggah semua data aktivitas ke akun Garmin Connect Anda.

- 1 Pastikan aplikasi Garmin Connect aktif pada ponsel Anda.
- 2 Dekatkan jam tangan dalam radius 10 m dari ponsel Anda.

Jam tangan secara otomatis menyinkronkan data Anda dengan akun Garmin Connect.

Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Aplikasi Garmin Connect

Sebelum Anda dapat memperbarui perangkat lunak jam tangan menggunakan aplikasi Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus menghubungkan jam tangan dengan ponsel yang kompatibel ([Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64](#)).

Sinkronisasi jam tangan Anda dengan aplikasi Garmin Connect ([Menggunakan Aplikasi Garmin Connect, halaman 67](#)).

Ketika perangkat lunak baru tersedia, aplikasi Garmin Connect secara otomatis mengirimkan pembaruan ke jam tangan Anda.

Status Pelatihan Terpadu

Ketika Anda menggunakan lebih dari satu perangkat Garmin dengan akun Garmin Connect Anda, Anda dapat memilih perangkat mana yang menjadi sumber data utama untuk pemakaian sehari-hari dan untuk kepentingan latihan.

Di aplikasi Garmin Connect, pilih **••• > Pengaturan**.

Perangkat Latihan Utama: Menetapkan sumber data prioritas untuk metrik pelatihan seperti status pelatihan dan fokus beban.

Wearable Utama: Menetapkan sumber data prioritas untuk metrik kesehatan harian seperti langkah dan tidur. Jam tangan ini seharusnya menjadi jam tangan yang paling sering Anda pakai.

TIPS: Untuk hasil yang paling akurat, Garmin merekomendasikan Anda sering melakukan sinkronisasi dengan akun Garmin Connect Anda.

Menyinkronkan Aktivitas dan Pengukuran Performa

Anda dapat menyinkronkan aktivitas dan pengukuran performa dari perangkat Garmin lain ke jam tangan fēnix menggunakan akun Garmin Connect Anda. Penyinkronan ini membuat jam tangan dapat menggambarkan status pelatihan dan kebugaran Anda secara lebih akurat. Misalnya, Anda dapat mencatat aktivitas bersepeda dengan bike computer Edge dan melihat rincian aktivitas serta waktu pemulihan Anda secara keseluruhan di jam tangan fēnix Anda.

Sinkronkan jam tangan fēnix dan perangkat Garmin Anda yang lain ke akun Garmin Connect Anda.

TIPS: Anda dapat mengeset perangkat latihan utama dan wearable utama di aplikasi Garmin Connect (*Status Pelatihan Terpadu, halaman 67*).

Aktivitas dan pengukuran performa Anda akhir-akhir ini yang berada di perangkat Garmin lainnya akan muncul pada jam tangan fēnix Anda.

Menggunakan Garmin Connect di Komputer

Aplikasi Garmin Express menyambungkan jam tangan Anda ke akun Garmin Connect menggunakan komputer. Anda dapat menggunakan aplikasi Garmin Express untuk mengunggah data aktivitas ke akun Garmin Connect dan mengirimkan data, seperti rencana training dan latihan, dari situs web Garmin Connect ke jam tangan Anda. Anda juga dapat menambahkan musik ke jam tangan (*Mengunduh Konten Audio Pribadi, halaman 81*). Anda juga dapat menginstal pembaruan perangkat lunak perangkat dan mengelola aplikasi Connect IQ.

- 1 Hubungkan jam tangan ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi Garmin.co.id/express.
- 3 Unduh dan instal aplikasi Garmin Express.
- 4 Buka aplikasi Garmin Express, lalu pilih **Tambah Perangkat**.
- 5 Ikuti petunjuk pada layar.

Memperbarui Perangkat Lunak Menggunakan Garmin Express

Sebelum dapat memperbarui perangkat lunak perangkat, Anda harus memiliki akun Garmin Connect, dan Anda harus mengunduh aplikasi Garmin Express.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB.
Ketika perangkat lunak baru tersedia, Garmin Express akan mengirimnya ke perangkat Anda.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar.

- 3 Jangan lepas perangkat dari komputer bila sedang dalam proses pembaruan.

Sinkronisasi Data secara Manual dengan Garmin Connect

CATATAN: Anda dapat menambahkan pilihan menu pada menu kontrol (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).

- 1 Tahan  untuk melihat menu kontrol.
- 2 Pilih **Sinkronkan**.

Fitur Connect IQ

Anda dapat menambahkan aplikasi Connect IQ, kolom data, kilasan, penyedia musik, dan tampilan jam tangan ke jam tangan Anda menggunakan aplikasi Connect IQ pada jam tangan atau ponsel Anda (Garmin.co.id/products/apps/connect-iq/).

CATATAN: Untuk keselamatan Anda, fitur Connect IQ tidak tersedia saat menyelam. Ini memastikan bahwa semua kemampuan menyelam berfungsi sebagaimana dirancang.

Tampilan Jam: Menyesuaikan tampilan jam.

Aplikasi Perangkat: Menambahkan fitur-fitur interaktif ke jam tangan Anda, seperti jenis aktivitas kebugaran dan aktivitas luar ruang baru.

Kolom Data: Mengunduh kolom data baru yang menampilkan sensor, aktivitas, dan data riwayat dengan cara baru. Anda dapat menambahkan kolom data Connect IQ ke fitur maupun halaman bawaan.

Musik: Menambah penyedia musik ke jam tangan Anda.

Mengunduh Fitur Connect IQ

Sebelum Anda dapat mengunduh fitur dari aplikasi Connect IQ Mobile, Anda harus menghubungkan jam tangan fēnix dengan ponsel Anda (*Menghubungkan Ponsel Anda, halaman 64*).

- 1 Dari toko aplikasi pada ponsel Anda, unduh dan buka aplikasi Connect IQ.
- 2 Jika perlu, pilih jam tangan Anda.
- 3 Pilih fitur Connect IQ.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.

Mengunduh Fitur-fitur Connect IQ Menggunakan Komputer

- 1 Hubungkan jam tangan ke komputer menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi apps.Garmin.com untuk masuk.
- 3 Pilih fitur Connect IQ dan unduh.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.

Aplikasi Garmin Dive

Aplikasi Garmin Dive memungkinkan Anda untuk mengunggah log dive dari perangkat Garmin yang kompatibel. Anda dapat menambah informasi yang lebih detail tentang penyelaman Anda, termasuk

kondisi lingkungan, foto, catatan, dan teman menyelam Anda. Anda dapat menggunakan peta untuk menelusuri lokasi selam baru, dan melihat detail lokasi serta foto yang dibagikan oleh pengguna lain.

Aplikasi Garmin Dive menyinkronkan data dengan akun Garmin Connect Anda. Anda dapat mengunduh aplikasi Garmin Dive dari app store pada ponsel Anda ([Garmin.com/diveapp](https://garmin.com/diveapp)).

Garmin Explore

Situs web dan aplikasi Garmin Explore memungkinkan Anda membuat jalur, waypoint, dan koleksi, merencanakan perjalanan, dan menggunakan penyimpanan cloud. Garmin Explore menawarkan perencanaan tingkat lanjut baik online maupun offline, memungkinkan Anda untuk berbagi dan menyinkronkan data dengan perangkat Garmin yang kompatibel. Anda dapat menggunakan aplikasi untuk mengunduh peta untuk akses offline, lalu menavigasi ke mana saja tanpa menggunakan layanan seluler Anda.

Anda dapat mengunduh aplikasi Garmin Explore dari toko aplikasi di ponsel Anda, (garmin.com/exploreapp), atau kunjungi explore.garmin.com.

Aplikasi Garmin Messenger

PERINGATAN

Fitur inReach pada aplikasi Garmin Messenger, termasuk SOS, pelacakan, dan inReach Weather, tidak tersedia tanpa terhubung dengan komunikator satelit inReach dan langganan satelit yang aktif. Selalu tes aplikasi di luar ruangan sebelum digunakan pada perjalanan.

PERHATIAN

Fitur perpesanan nonsatelit pada aplikasi Garmin Messenger sendiri tidak boleh diandalkan sebagai metode utama dalam mendapatkan bantuan darurat.

PEMBERITAHUAN

Aplikasi ini bekerja menggunakan internet (melalui koneksi nirkabel atau data seluler pada ponsel Anda) dan jaringan satelit Iridium. Jika Anda menggunakan data seluler, ponsel yang terhubung harus dilengkapi dengan paket data dan berada di area dengan jangkauan jaringan data tersedia. Jika Anda berada di area tanpa jaringan, Anda harus memiliki langganan satelit yang aktif untuk komunikator satelit inReach untuk menggunakan jaringan satelit Iridium.

Anda bisa menggunakan aplikasi untuk mengirim pesan kepada pengguna aplikasi Garmin Messenger lainnya, termasuk teman dan keluarga yang tidak memiliki perangkat Garmin. Siapapun dapat mengunduh aplikasi tersebut dan menghubungkan ponsel mereka, memungkinkan mereka untuk berkomunikasi dengan pengguna aplikasi lainnya melalui internet (tidak membutuhkan masuk ke akun). Pengguna aplikasi juga dapat membuat utas perpesanan grup dengan nomor telepon SMS lainnya.

Anggota baru yang ditambahkan ke dalam grup dapat mengunduh aplikasinya untuk melihat apa yang anggota lain katakan.

Pesan yang dikirim menggunakan koneksi nirkabel atau data seluler pada ponsel Anda tidak memakan biaya data atau biaya tambahan pada langganan satelit Anda. Pesan yang diterima dapat memakan biaya jika pengiriman pesan dicoba melalui jaringan satelit Iridium dan internet. Harga pengiriman pesan teks standar untuk paket data seluler Anda dapat berlaku.

Anda dapat mengunduh aplikasi Garmin Messenger dari toko aplikasi di ponsel Anda (garmin.com/messengerapp).

Aplikasi Garmin Golf

Aplikasi Garmin Golf memungkinkan Anda untuk mengunggah kartu skor dari perangkat fēnix untuk melihat statistik terperinci dan analisis pukulan golf. Para pegolf dapat saling bersaing di lapangan yang berbeda menggunakan aplikasi Garmin Golf. Lebih dari 43.000 lapangan memiliki papan peringkat yang dapat diikuti siapa pun. Anda dapat mengatur acara turnamen dan mengundang pemain untuk bersaing. Dengan keanggotaan Garmin Golf, Anda dapat melihat data kontur green di ponsel dan perangkat fēnix Anda.

Aplikasi Garmin Golf menyinkronkan data dengan akun Garmin Connect Anda. Anda dapat mengunduh aplikasi Garmin Golf dari app store di ponsel Anda ([Garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

Mode Fokus

Mode fokus menyesuaikan pengaturan dan perilaku jam tangan untuk situasi berbeda-beda, seperti tidur dan beraktivitas. Saat Anda mengubah pengaturan dengan mode fokus diaktifkan, pengaturan hanya akan diperbarui untuk mode fokus tersebut.

Menyesuaikan Mode Fokus Default

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Mode Fokus**.
- 3 Pilih mode fokus.
- 4 Pilih opsi:

CATATAN: Tidak semua opsi tersedia untuk semua mode fokus.

- Pilih **Status** untuk menyalakan dan mematikan mode fokus.
- Pilih **Jadwal** untuk mengonfigurasi jadwal.
- Pilih **Tampilan Jam** untuk mengubah tampilan jam.
- Pilih **Satelit** untuk mengatur sistem GNSS satelit agar digunakan untuk semua aktivitas.

TIPS: Anda dapat menyesuaikan pengaturan Satelit untuk aktivitas individu ([Pengaturan Aktivitas, halaman 34](#)).

- Pilih **Peringatan Suara** untuk mengaktifkan peringatan suara selama aktivitas ([Memutar](#)

Peringatan Suara Selama Aktivitas, halaman 37).

- Pada bagian **Notifikasi & Peringatan**, pilih suatu opsi untuk mengkonfigurasi notifikasi ponsel, peringatan kesehatan dan kebugaran, serta peringatan sistem (*Pengaturan Notifikasi dan Peringatan, halaman 57*).
- Pada bagian **Suara & Getaran**, pilih suatu opsi untuk mengkonfigurasi pengaturan nada dan getaran peringatan (*Pengaturan Suara dan Getaran, halaman 59*).
- Pada bagian **Tampilan & Kecerahan**, pilih suatu opsi untuk menyesuaikan pengaturan layar (*Pengaturan Tampilan dan Kecerahan, halaman 59*).
- Untuk menambah lebih banyak kustomisasi, pilih **Tambah**.
- Untuk menghapus mode fokus, pilih **Hapus Fokus**.
- Untuk mengembalikan ke pengaturan default, pilih **Default**.

Membuat Mode Fokus Custom

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Mode Fokus > Tambah**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Standar** untuk membuat mode fokus custom untuk digunakan setiap saat.
 - Pilih **Aktivitas** untuk mengonfigurasi mode fokus untuk aktivitas tertentu.
- 4 Masukkan nama mode fokus, dan pilih .
- 5 Pilih ikon dan warna.
- 6 Pilih mode fokus custom yang baru.
- 7 Pilih opsi:

Tidak semua opsi tersedia untuk mode fokus Standar dan Aktivitas.

 - Pilih **Status** untuk menyalakan dan mematikan mode fokus.
 - Pilih **Jadwal** untuk mengonfigurasi jadwal.
 - Pilih **Dipicu Otomatis** untuk memilih aktivitas mana yang akan memicu pengaktifan mode fokus aktivitas.
 - Pilih **Nama** untuk mengedit nama mode fokus custom.
 - Pilih **Ikon** untuk mengedit simbol ikon dan warna mode fokus custom.
 - Pilih **Tambah > Notifikasi & Peringatan** untuk mengkonfigurasi notifikasi serta peringatan ponsel dan jam tangan (*Pengaturan Notifikasi dan Peringatan, halaman 57*).
 - Pilih **Tambah > Suara & Getaran** untuk mengkonfigurasi pengaturan nada, volume, dan getaran (*Pengaturan Suara dan Getaran, halaman 59*).
 - Pilih **Tambah > Tampilan & Kecerahan** untuk menyesuaikan pengaturan layar (*Pengaturan Tampilan dan Kecerahan, halaman 59*).
- 8 Pilih **Selesai**.

Pengaturan Kesehatan dan Kebugaran

Dari tampilan jam, tahan , lalu pilih **Pengaturan Jam > Kesehatan & Kebugaran**.

Denyut Jantung Pergelangan Tangan: Menyesuaikan pengaturan monitor denyut jantung pergelangan tangan (*Pengaturan Monitor Denyut Jantung Pergelangan Tangan, halaman 71*).

Pulse Oximeter: Mengatur mode pulse oximeter (*Mengatur Mode Pulse Oximeter, halaman 72*).

Move IQ: Mengaktifkan acara Move IQ. Jika gerakan Anda cocok dengan pola latihan yang biasa dilakukan, fitur Move IQ secara otomatis akan mendeteksi aktivitas dan menampilkannya di timeline Anda. Aktivitas Move IQ akan menampilkan jenis dan durasi aktivitas, tetapi tidak akan ditampilkan dalam daftar aktivitas atau newsfeed Anda. Untuk detail tambahan dan akurasi, Anda dapat merekam aktivitas berjangka waktu di perangkat Anda.

Denyut Jantung Pergelangan Tangan

Jam tangan Anda memiliki monitor denyut jantung berbasis pergelangan, dan Anda dapat melihat data denyut jantung di kilasan denyut jantung (*Melihat Kilasan, halaman 44*).

Jam tangan juga kompatibel dengan monitor denyut jantung berbasis dada. Jika data denyut jantung pergelangan dan data denyut jantung dada tersedia saat Anda memulai aktivitas, jam tangan Anda akan menggunakan data denyut jantung dada.

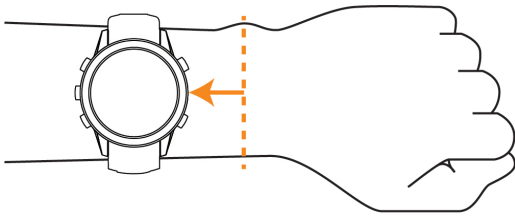
Mengenakan Jam Tangan

PERHATIAN

Beberapa pengguna dapat mengalami iritasi kulit setelah penggunaan jam tangan dalam waktu lama, terutama jika pengguna memiliki kulit sensitif atau alergi. Jika Anda melihat adanya iritasi kulit, lepaskan jam tangan dan jangan digunakan hingga kulit Anda sembuh. Untuk membantu mencegah iritasi kulit, pastikan jam tangan selalu dalam keadaan bersih dan kering, dan jangan mengenakan jam tangan terlalu kencang di pergelangan tangan Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/fit-and-care](https://garmin.co.id/legal/fit-and-care).

- Kenakan jam tangan di atas tulang pergelangan tangan Anda.

CATATAN: Jam tangan harus pas tetapi nyaman. Untuk pembacaan denyut jantung yang lebih akurat, perangkat tidak boleh bergerak saat berlari atau berolahraga. Untuk pembacaan pulse oximeter, Anda tidak boleh bergerak.



CATATAN: Saat menyelam, jam tangan harus tetap bersentuhan dengan kulit Anda, dan tidak boleh bersenggolan dengan perangkat lain yang dikenakan di pergelangan tangan.

CATATAN: Sensor optik terletak di bagian belakang jam tangan.

- Lihat [Tips untuk Data Denyut Jantung Tak Menentu, halaman 71](#) untuk informasi lebih lanjut tentang denyut jantung berbasis pergelangan tangan.
- Lihat [Tips untuk Data Pulse Oximeter Tak Menentu, halaman 72](#) untuk informasi lebih lanjut tentang sensor pulse oximeter.
- Untuk informasi lebih lanjut tentang akurasi, kunjungi Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.
- Untuk informasi lebih lanjut mengenai penggunaan dan perawatan jam tangan, kunjungi Garmin.co.id/legal/fit-and-care.

Tips untuk Data Denyut Jantung Tak Menentu

Jika data denyut jantung tak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Bersihkan dan keringkan lengan Anda sebelum mengenakan jam tangan.
- Hindari penggunaan tabir surya, losion, dan anti serangga di bawah jam tangan.
- Hindari sensor pembaca denyut jantung yang ada di balik jam tangan tergores.
- Kenakan jam tangan di atas tulang pergelangan tangan Anda. Jam tangan harus terpasang dengan ketat tapi nyaman.
- Lakukan pemanasan selama 5 hingga 10 menit dan biarkan denyut jantung terbaca sebelum memulai aktivitas Anda.

CATATAN: Untuk lingkungan berudara dingin, lakukan pemanasan di dalam ruang.

- Bilas jam tangan dengan air tawar setiap kali usai latihan.
- Selama latihan, gunakan tali jam silikon.

Pengaturan Monitor Denyut Jantung Pergelangan Tangan

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Kesehatan & Kebugaran > Denyut Jantung Pergelangan Tangan**.

Status: Mengaktifkan monitor denyut jantung pergelangan tangan. Nilai defaultnya adalah **Otomatis**, secara otomatis menggunakan monitor denyut jantung berbasis pergelangan tangan kecuali Anda menghubungkan monitor denyut

jantung external.

CATATAN: Menonaktifkan monitor denyut jantung pergelangan tangan juga akan menonaktifkan sensor pulse oximeter di pergelangan. Anda dapat melakukan pembacaan manual dari kilasan pulse oximeter.

Peralihan Sumber: Memilih sumber data denyut jantung terbaik saat Anda mengenakan jam tangan dan monitor denyut jantung eksternal. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.Garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Menyiarkan Denyut Jantung: Menyiarkan data denyut jantung ke perangkat yang terhubung ([Menyiarkan Data Denyut Jantung, halaman 71](#)).

Menyiarkan Data Denyut Jantung

Anda dapat menyiarkan data denyut jantung Anda dari jam tangan dan melihatnya di perangkat terhubung. Menyiarkan data denyut jantung akan mengurangi masa pakai baterai.

TIPS: Anda dapat menyesuaikan pengaturan aktivitas untuk menyiarkan data denyut jantung secara otomatis saat Anda memulai suatu aktivitas ([Pengaturan Aktivitas, halaman 34](#)). Misalnya, Anda dapat menyiarkan data denyut jantung ke perangkat Edge saat bersepeda.

CATATAN: Penyiaran data denyut jantung tidak tersedia untuk aktivitas menyelam.

1 Pilih opsi:

- Tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Kesehatan & Kebugaran > Denyut Jantung Pergelangan Tangan > Siarkan Denyut Jantung**.
- Tahan  untuk membuka menu kontrol, lalu pilih .

CATATAN: Anda dapat menambahkan pilihan menu pada menu kontrol ([Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41](#)).

2 Tekan .

Jam tangan mulai menyiarkan data denyut jantung Anda.

3 Hubungkan jam tangan dengan perangkat kompatibel Anda.

CATATAN: Petunjuk penghubungan berbeda untuk tiap perangkat kompatibel Garmin. Lihat panduan pengguna.

4 Tekan untuk berhenti menyiarkan data denyut jantung Anda.

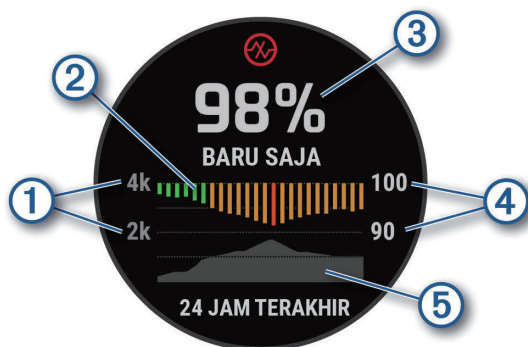
Pulse Oximeter

Jam tangan Anda dilengkapi pulse oximeter berbasis pergelangan tangan untuk mengukur saturasi oksigen dalam darah (SpO2). Seiring dengan meningkatnya ketinggian Anda, tingkat oksigen dalam darah dapat menurun. Mengetahui kadar saturasi oksigen dapat membantu mengetahui proses adaptasi tubuh Anda terhadap olahraga dan ekspedisi alpine.

Anda dapat memulai pembacaan pulse oximeter secara manual dengan melihat kilasan pulse oximeter (*Memulai Pembacaan Pulse Oximeter, halaman 72*). Anda juga dapat mengaktifkan mode pembacaan sepanjang hari (*Mengatur Mode Pulse Oximeter, halaman 72*). Saat Anda melihat kilasan pulse oximeter ketika sedang tidak bergerak, jam tangan Anda menganalisis saturasi oksigen dan elevasi Anda. Profil elevasi membantu menunjukkan bagaimana pembacaan pulse oximeter Anda berubah, relatif terhadap elevasi Anda.

Pada jam tangan, pembacaan pulse oximeter akan muncul sebagai persentase saturasi oksigen dan warna pada grafik. Di akun Garmin Connect, Anda dapat melihat rincian tambahan tentang pembacaan pulse oximeter, termasuk tren selama beberapa hari.

Untuk informasi lebih lanjut tentang akurasi pulse oximeter, kunjungi Garmin.co.id/legal/atdisclaimer.



①	Skala elevasi.
②	Grafik rata-rata data saturasi oksigen Anda dalam 24 jam terakhir.
③	Pembacaan saturasi oksigen Anda yang paling baru.
④	Skala persentase saturasi oksigen.
⑤	Grafik pembacaan elevasi Anda dalam 24 jam terakhir.

Memulai Pembacaan Pulse Oximeter

Anda dapat memulai pembacaan pulse oximeter dengan melihat kilasan pulse oximeter. Kilasan menampilkan persentase saturasi oksigen terbaru, grafik rata-rata pembacaan per jam selama 24 jam terakhir, dan grafik elevasi Anda selama 24 jam terakhir.

CATATAN: Pertama kali Anda melihat kilasan pulse oximeter, jam tangan membutuhkan sinyal satelit untuk menentukan elevasi Anda. Anda harus pergi ke luar, dan tunggu sementara perangkat mencari satelit.

- 1 Saat Anda duduk atau tidak aktif, tekan pada tampilan jam untuk melihat kilasan pulse oximeter.
- 2 Tekan untuk melihat detail kilasan dan memulai pembacaan pulse oximeter.
- 3 Jangan bergerak selama 30 detik.

CATATAN: Jika Anda terlalu aktif saat jam tangan harus menentukan pulse oximeter, bukannya angka persentase, yang muncul malah sebuah pesan.

Anda dapat mengecek lagi pulse oximeter setelah beberapa menit tidak aktif. Untuk hasil terbaik, tahan lengan yang memakai jam tangan setinggi dada saat jam tangan membaca saturasi oksigen Anda.

- 4 Tekan untuk melihat grafik pembacaan pulse oximeter selama 7 hari terakhir.

Mengatur Mode Pulse Oximeter

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Kesehatan & Kebugaran > Pulse Oximeter**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengaktifkan pengukuran saat Anda tidak aktif di siang hari, pilih **Sepanjang Hari**.
CATATAN: Mengaktifkan mode aklimatisasi **Sepanjang Hari** dapat mengurangi masa pakai baterai.
 - Untuk mengaktifkan pengukuran terus menerus saat Anda tidur, pilih **Saat Tidur**.
CATATAN: Posisi tidur yang tidak biasa dapat menghasilkan nilai terbaca SpO2 waktu tidur yang rendah secara tidak normal.
 - Untuk mematikan pengukuran otomatis, pilih **On Demand**.

Tips untuk Data Pulse Oximeter Tak Menentu

Jika data pulse oximeter tidak menentu atau tidak muncul, Anda dapat mencoba tips ini.

- Usahakan tidak bergerak saat jam tangan membaca saturasi oksigen Anda.
- Kenakan jam tangan di atas tulang pergelangan tangan Anda. Jam tangan harus terpasang dengan ketat tapi nyaman.
- Angkat lengan yang memakai jam tangan setinggi dada pada saat jam tangan membaca saturasi oksigen Anda.
- Gunakan tali jam silikon atau nilon.
- Bersihkan dan keringkan lengan Anda sebelum mengenakan jam tangan.
- Hindari penggunaan tabir surya, losion, dan anti serangga di bawah jam tangan.
- Hindari menggores sensor optik di bagian belakang jam tangan.
- Bilas jam tangan dengan air tawar setiap kali usai latihan.

Target Otomatis

Berdasarkan tingkat aktivitas Anda sebelumnya, perangkat akan membuat target langkah harian secara otomatis. Selama Anda bergerak seharian, perangkat akan menampilkan progres terhadap target harian Anda.

Jika Anda memilih untuk tidak menggunakan fitur target otomatis, Anda dapat mengatur target langkah pribadi di Garmin Connect Anda.

Menit Intensitas

Untuk meningkatkan kesehatan Anda, organisasi seperti Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menganjurkan Anda untuk beraktivitas dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu (seperti jalan cepat), atau aktivitas dengan intensitas tinggi selama 75 menit per minggu (seperti lari).

Jam tangan akan memonitor intensitas aktivitas Anda dan melacak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi (perlu ada data denyut jantung). Jam tangan akan mentotal jumlah menit aktivitas yang berintensitas sedang dengan yang berintensitas tinggi. Total menit aktivitas berintensitas tinggi Anda akan berlipat ganda bila telah ditambahkan.

Mencapai Menit Intensitas

Jam tangan fēnix Anda akan menghitung menit intensitas dengan membandingkan data denyut jantung selama aktivitas dengan denyut jantung istirahat rata-rata Anda. Jika fitur denyut jantung dimatikan, jam tangan akan menghitung menit intensitas sedang dengan menganalisis langkah Anda per menit.

- Mulailah aktivitas berjangka waktu untuk penghitungan menit intensitas paling akurat.
- Kenakan jam tangan Anda sepanjang hari dan malam untuk denyut jantung istirahat yang paling akurat.

Pelacakan Tidur

Saat Anda tidur, jam tangan akan secara otomatis mendeteksi tidur Anda dan memonitor gerakan selama jam tidur normal. Anda dapat mengatur jam tidur normal pada aplikasi Garmin Connect atau di pengaturan jam tangan (*Menyesuaikan Mode Fokus Default, halaman 69*). Statistik tidur mencakup total jam tidur, tahap tidur, gerakan tidur, dan skor tidur. Sleep Coach Anda menyediakan rekomendasi kebutuhan tidur berdasarkan riwayat tidur dan aktivitas Anda, status HRV, dan tidur siang (*Kilasan, halaman 42*). Tidur ditambahkan ke statistik tidur Anda, dan juga dapat memengaruhi pemulihan Anda. Anda dapat melihat statistik tidur Anda pada akun Garmin Connect.

CATATAN: Anda dapat menggunakan mode janggan ganggu untuk mematikan notifikasi dan peringatan, dengan pengecualian alarm (*Kontrol, halaman 39*).

Menggunakan Pelacakan Tidur Otomatis

- 1 Pakai jam tangan saat tidur.
- 2 Unggah data pelacakan tidur Anda ke akun Garmin Connect (*Menggunakan Aplikasi Garmin Connect, halaman 67*).

Anda dapat melihat statistik tidur pada akun Garmin Connect Anda.

Anda dapat melihat informasi tidur pada malam sebelumnya di jam tangan fēnix Anda (*Kilasan, halaman 42*).

Variasi Pernapasan

⚠ PERINGATAN

Perangkat fēnix bukan perangkat medis dan tidak dimaksudkan untuk digunakan dalam diagnosis atau pemantauan kondisi medis apa pun. Untuk informasi lebih lanjut tentang akurasi pulse oximeter, kunjungi [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Sensor denyut jantung optik pada perangkat fēnix memiliki fitur pulse oximeter yang dapat mengukur variasi pernapasan Anda sepanjang malam. Wawasan variasi pernapasan disediakan untuk meningkatkan kesadaran terhadap lingkungan tidur dan kesehatan Anda secara umum. Variasi pernapasan jenis kadang-kadang atau sering dapat disebabkan oleh faktor gaya hidup individu atau pun lingkungan tidur Anda. Hubungi dokter atau penyedia layanan kesehatan jika khawatir dengan tingkat variasi pernapasan Anda.

Anda harus menyalakan pelacakan pulse oximeter tidur untuk mendeteksi variasi pernapasan (*Mengatur Mode Pulse Oximeter, halaman 72*).

Kilasan skor tidur menampilkan data variasi pernapasan Anda saat ini.

Anda mungkin perlu menambahkan kilasan ke daftar kilasan (*Menyesuaikan Daftar Kilasan, halaman 44*).

Di akun Garmin Connect, Anda dapat melihat rincian tambahan tentang variasi pernapasan, termasuk tren selama beberapa hari.

Peta

Jam tangan Anda dapat menampilkan beberapa jenis data peta Garmin, termasuk kontur topografi, point of interest terdekat, peta resor ski, dan lapangan golf. Anda dapat menggunakan Manajer Peta untuk mengunduh peta tambahan atau mengelola penyimpanan peta.

Untuk membeli data peta tambahan dan melihat informasi kompatibilitas, kunjungi garmin.com/maps.

▲ merupakan lokasi Anda di peta. Ketika Anda menavigasi ke tujuan, rute Anda ditandai dengan garis pada peta.

Melihat Peta

- 1 Pilih satu opsi untuk membuka peta:
 - Tekan , dan pilih **Peta** untuk melihat peta tanpa memulai aktivitas
 - Pergi ke luar, mulai aktivitas GPS (*Memulai Aktivitas, halaman 11*), dan tekan  atau  untuk menelusuri layar peta.
- 2 Jika perlu, tunggu sementara jam tangan mencari sinyal satelit.
- 3 Pilih satu opsi untuk memperbesar peta:
 - Di aplikasi **Peta**, pilih  atau .
 - Selama aktivitas, geser ke bawah untuk membuka kunci layar sentuh (jika perlu), ketuk peta, dan pilih  atau .

- Selama aktivitas, tahan , pilih Kontrol Peta, dan pilih  atau .
- 4 Pilih satu opsi untuk menggeser peta:
- Geser ke bawah untuk membuka kunci layar sentuh (jika perlu), ketuk peta, lalu ketuk dan tarik untuk memosisikan tanda bidik.
 - Di aplikasi **Peta**, pilih  > **Pan/Zoom** dan pilih  untuk beralih antara geser ke atas dan bawah, geser ke kiri dan kanan, atau perbesar/perkecil. Anda dapat menekan  untuk keluar dari mode panning/geser.
 - Di aplikasi Peta, tahan  > **Kontrol Peta** >  > **Pan/Zoom** dan pilih  untuk beralih antara geser ke atas dan bawah, geser ke kiri dan kanan, atau perbesar/perkecil. Anda dapat menekan  untuk keluar dari mode panning/geser.

Menyimpan atau Menavigasi ke Lokasi dalam Peta

Anda dapat memilih lokasi mana pun pada peta. Anda dapat menyimpan lokasi atau mulai melakukan navigasi ke lokasi tersebut.

- 1 Geser dan perbesar/perkecil peta untuk memosisikan tanda bidik (*Melihat Peta, halaman 73*).
- 2 Pilih opsi:
 - Ketuk lokasi atau koordinat di bagian bawah layar untuk memilih titik yang ditunjukkan tanda bidik.
 - Tahan  untuk memilih titik yang ditunjukkan tanda bidik.
- 3 Jika perlu, pilih point of interest terdekat.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk memulai navigasi ke lokasi, pilih **Mulai**.
 - Untuk menyimpan lokasi, pilih **Simpan Lokasi**.
 - Untuk melihat informasi tentang lokasi, pilih **Tinjau**.

Pengaturan Peta

Anda dapat menyesuaikan bagaimana peta muncul dalam aplikasi peta dan layar data.

CATATAN: Jika perlu, Anda dapat menyesuaikan pengaturan peta untuk aktivitas tertentu dibandingkan mengubah pengaturan sistem (*Pengaturan Aktivitas, halaman 34*).

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam** > **Peta & Navigasi**.

Manajer Peta: Menampilkan versi peta yang telah diunduh dan memungkinkan Anda mengunduh peta tambahan (*Mengelola Peta, halaman 74*).

Mode Gelap: Mengatur warna peta menjadi latar belakang putih atau hitam untuk visibilitas siang atau malam hari. Opsi Otomatis menyesuaikan warna peta berdasarkan waktu.

Mode Bagan Marine: Mengaktifkan bagan nautikal saat menampilkan data kelautan. Opsi ini menampilkan berbagai fitur peta dalam berbagai warna sehingga data kelautan lebih mudah dibaca, dan peta tersebut mencerminkan skema gambar grafik kertas.

Kontras Tinggi: Mengatur peta untuk menampilkan data dengan kontras tinggi, untuk visibilitas lebih baik di lingkungan yang menantang.

Orientasi: Mengatur orientasi peta. Opsi Utara Atas menunjukkan utara di bagian atas layar. Pilihan Track Atas menunjukkan arah perjalanan Anda di bagian atas layar.

Kunci Jalan: Mengunci ikon posisi (ikon yang mewakili posisi Anda di peta) di atas jalan terdekat.

Detail: Memilih seberapa detail tampilan peta akan diperlihatkan. Menampilkan tayangan yang lebih detail dapat memperlambat proses pengambilan peta.

Set Simbol: Mengatur simbol bagan dalam mode marine. Opsi NOAA menampilkan simbol grafik Administrasi Kelautan dan Atmosfer Nasional. Opsi Internasional menampilkan simbol bagan Asosiasi Otoritas Mercusuar Internasional (Association of Lighthouse Authorities chart symbols).

Mengelola Peta

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam** > **Peta & Navigasi** > **Manajer Peta**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengunduh peta premium dan mengaktifkan langganan Outdoor Maps+ untuk perangkat ini, pilih **Outdoor Maps+** (*Mengunduh Peta dengan Outdoor Maps+, halaman 74*).
 - Untuk mengunduh peta TopoActive, pilih **Peta TopoActive** (*Mengunduh Peta TopoActive, halaman 75*).

Mengunduh Peta dengan Outdoor Maps+

Sebelum dapat mengunduh peta ke perangkat, Anda harus menyambungkannya ke jaringan nirkabel (*Menghubungkan ke Jaringan Wi-Fi, halaman 66*).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam** > **Peta & Navigasi** > **Manajer Peta** > **Outdoor Maps+**.
- 3 Jika perlu, tekan , dan pilih **Cek Langganan** untuk mengaktifkan langganan Outdoor Maps+ Anda untuk jam tangan ini.

CATATAN: Kunjungi [Garmin.com/outdoormaps](https://garmin.com/outdoormaps) untuk informasi membeli langganan.

- 4 Pilih **Tambah Peta**, lalu pilih lokasi. Pratinjau wilayah peta muncul.
- 5 Dari peta, lengkapi satu atau beberapa tindakan di bawah:
 - Tarik peta untuk melihat area yang berbeda.

- Cubit atau rentangkan dua jari pada layar sentuh untuk memperbesar dan memperkecil peta.
 - Pilih  dan  untuk memperbesar dan memperkecil peta.
- 6 Tekan , dan pilih .
 - 7 Pilih .
 - 8 Pilih opsi:
 - Untuk mengedit nama peta, pilih **Nama**.
 - Untuk mengubah lapisan peta yang diunduh, pilih **Lapisan**.
TIPS: Anda dapat memilih  untuk melihat detail tentang lapisan peta.
 - Untuk mengubah wilayah peta, pilih **Area yang Dipilih**.
 - 9 Pilih  untuk mengunduh peta.
CATATAN: Untuk mencegah agar baterai tidak cepat habis, jam tangan akan menunda pengunduhan peta hingga Anda mengisi daya perangkat ke sumber daya eksternal.

Mengunduh Peta TopoActive

Sebelum dapat mengunduh peta ke perangkat, Anda harus menyambungkannya ke jaringan nirkabel (*Menghubungkan ke Jaringan Wi-Fi, halaman 66*).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Peta & Navigasi > Manajer Peta > Peta TopoActive > Tambah Peta**.
- 3 Pilih peta.
- 4 Tekan , dan pilih **Unduh**.
CATATAN: Untuk mencegah agar baterai tidak cepat habis, jam tangan akan menunda pengunduhan peta hingga Anda mengisi daya perangkat ke sumber daya eksternal.

Menghapus Peta

Anda juga dapat menghapus peta untuk menambah kapasitas penyimpanan peta pada perangkat.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Peta & Navigasi > Manajer Peta**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Peta TopoActive**, pilih peta, tekan , dan pilih **Hapus**.
 - Pilih **Outdoor Maps+**, pilih peta, tekan , dan pilih **Hapus**.

Menampilkan dan Menyembunyikan Data Peta

Anda bisa memilih data peta untuk ditunjukkan pada peta dan menyimpan tema data peta untuk berbagai aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Peta**.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Lapisan Peta**.

- 5 Pilih opsi:
 - Untuk menyesuaikan data peta untuk suatu jenis aktivitas, pilih **Tema Aktivitas**, dan pilih aktivitas. Perubahan yang Anda buat pada pengaturan data peta disimpan pada tema aktivitas yang dipilih.
 - Untuk memilih produk peta yang diinstal untuk ditampilkan, pilih **Jenis Peta**, dan pilih produk peta.
 - Untuk menyalakan fitur peta yang spesifik seperti garis aktivitas atau lokasi yang disimpan, pilih fitur peta, dan pilih **Status > Aktif**.
TIPS: Anda bisa memilih **Terapkan Pada Semua Aktivitas** untuk mengaplikasikan pengaturan pada semua tema aktivitas.
 - Untuk melihat versi peta yang telah diunduh atau untuk mengunduh peta tambahan, pilih **Dapatkan Peta Lainnya** (*Mengelola Peta, halaman 74*).

Navigasi

Menavigasi ke Tujuan

Anda dapat menggunakan perangkat Anda untuk memberikan navigasi ke tujuan atau mengikuti jalur.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Peta**.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Navigasi**.
- 5 Pilih kategori.
- 6 Ikuti petunjuk di layar untuk memilih tujuan.
- 7 Pilih **Pergi Ke**.
- 8 Pilih aktivitas yang ingin Anda gunakan selama mengikuti jalur.
Informasi navigasi muncul.
- 9 Tekan  untuk memulai navigasi.

Menavigasi ke Point of Interest Sekitar

Jika data peta yang diinstal pada jam tangan Anda meliputi point of interest, Anda dapat melakukan navigasi ke titik tersebut.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Peta**.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Navigasi > Jelajahi Sekitar**.
Sebuah daftar point of interest di dekat lokasi Anda saat ini muncul.
- 5 Pilih opsi:
 - Pilih kategori, jika perlu, ikuti petunjuk di layar.
 - Tekan  untuk membuka keyboard, dan masukkan nama lokasi.
 - Pilih  untuk membuka keyboard, dan masukkan nama lokasi.
- 6 Pilih point of interest dari hasil pencarian.
- 7 Pilih **Pergi Ke**.

8 Pilih aktivitas yang ingin Anda gunakan selama mengikuti jalur.

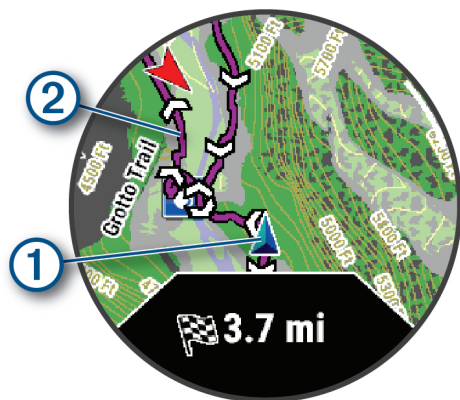
Informasi navigasi muncul.

9 Tekan  untuk memulai navigasi.

Menavigasi Ke Titik Awal Anda Ketika Beraktivitas

Anda dapat menavigasi kembali ke titik awal dari track atau aktivitas sepanjang jalan Anda bepergian. Fitur ini hanya tersedia untuk aktivitas yang menggunakan GPS.

- 1 Selama aktivitas, tekan .
- 2 Pilih **Kembali Ke Awal**, dan pilih opsi:
 - Untuk kembali ke titik awal aktivitas Anda sepanjang jalan Anda bepergian, pilih **TracBack**.
 - Jika Anda tidak memiliki peta pendukung atau menggunakan rute langsung, pilih **Rute** untuk menavigasi kembali ke titik awal aktivitas dalam garis lurus.
 - Jika Anda tidak menggunakan perutean langsung, pilih **Rute** untuk menavigasi balik ke titik awal aktivitas Anda menggunakan petunjuk belokan demi belokan.



Lokasi Anda saat ini ① dan track yang harus diikuti ② akan ditampilkan di peta.

Menandai dan Memulai Navigasi ke Lokasi Man Overboard

Anda dapat menyimpan lokasi man overboard (MOB), dan secara otomatis memulai navigasi kembali ke titik itu.

- 1 Menyesuaikan tombol atau kombinasi tombol untuk fitur **MOB** (*Menyesuaikan Pintasan Tombol, halaman 85*).
- 2 Tahan tombol atau kombinasi tombol yang Anda tentukan untuk fitur **MOB**.
Informasi navigasi muncul.

Menghentikan Navigasi

- 1 Saat melakukan navigasi, pilih opsi:
 - Tahan .
 - Geser ke kanan.
- 2 Pilih tujuan.
Detail tujuan akan muncul.
- 3 Tekan .

4 Pilih Hentikan Navigasi.

Navigasi menuju tujuan Anda dihentikan, tetapi aktivitas Anda tetap aktif.

Menyimpan Lokasi

Menyimpan Lokasi Anda

Anda dapat menyimpan lokasi Anda saat ini untuk menavigasi kembali nanti dari aplikasi Tersimpan (*Menggunakan Aplikasi Tersimpan, halaman 6*).

CATATAN: Anda dapat menambahkan pilihan menu pada menu kontrol (*Menyesuaikan Menu Kontrol, halaman 41*).

- 1 Tahan .
- 2 Pilih .
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Menyimpan Lokasi Grid Ganda

Anda dapat menyimpan lokasi Anda sekarang menggunakan koordinat grid ganda untuk menavigasi kembali ke lokasi yang sama nantinya.

- 1 Menyesuaikan tombol atau kombinasi tombol untuk fitur **Grid Ganda** (*Menyesuaikan Pintasan Tombol, halaman 85*).
- 2 Tahan tombol atau kombinasi tombol yang Anda tentukan untuk menyimpan lokasi grid ganda.
- 3 Tunggu sementara jam tangan mencari sinyal satelit.
- 4 Tekan  untuk menyimpan lokasi.
Anda dapat mengedit informasi lokasi.

Berbagi Lokasi dari Peta Menggunakan Aplikasi Garmin Connect

PEMBERITAHUAN

Menjadi tanggung jawab Anda untuk berbagi informasi lokasi dengan orang lain dengan bijak. Selalu pastikan bahwa Anda sadar dan nyaman dengan orang yang Anda bagikan informasi lokasi.

CATATAN: Fitur ini tersedia hanya jika perangkat Garmin Anda yang kompatibel dengan jalur tersebut terhubung ke perangkat iPhone menggunakan teknologi Bluetooth.

CATATAN: Anda dapat berbagi informasi lokasi dan data dari Apple Maps ke perangkat Garmin yang kompatibel.

- 1 Dari Apple Maps, pilih lokasi.
- 2 Pilih  > .
- 3 Jika perlu, dari aplikasi Garmin Connect, pilih perangkat Garmin.

Notifikasi akan muncul pada aplikasi Garmin Connect, mengindikasikan bahwa lokasi kini tersedia pada perangkat Anda (*Memulai Aktivitas GPS dari Lokasi yang Dibagikan, halaman 77*).

Memulai Aktivitas GPS dari Lokasi yang Dibagikan

Anda bisa menggunakan aplikasi Garmin Connect untuk berbagi lokasi dari Apple Maps pada ponsel Anda, dan menavigasikan ke lokasi tersebut (*Berbagi Lokasi dari Peta Menggunakan Aplikasi Garmin Connect, halaman 76*).

- 1 Saat Anda menerima notifikasi lokasi pada jam tangan, pilih .
Jam tangan Anda akan menampilkan informasi lokasi.
TIPS: Lokasi disimpan di aplikasi Tersimpan (*Menggunakan Aplikasi Tersimpan, halaman 6*).
- 2 Pilih **Pergi Ke**, dan pilih aktivitas.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar untuk melanjutkan ke destinasi Anda.

Menavigasikan ke Lokasi yang Dibagikan Selama Aktivitas

Fitur ini didesain untuk aktivitas yang menggunakan GPS. Jika GPS dimatikan untuk aktivitas Anda, Anda bisa melihat lokasi di kemudian waktu.

TIPS: Lokasi disimpan di aplikasi Tersimpan (*Menggunakan Aplikasi Tersimpan, halaman 6*).

Anda bisa menerima lokasi yang dibagikan pada jam tangan selama aktivitas GPS berlangsung dan menavigasikan ke lokasi-lokasi tersebut (*Berbagi Lokasi dari Peta Menggunakan Aplikasi Garmin Connect, halaman 76*).

- 1 Jika notifikasi lokasi yang dibagikan muncul selama aktivitas GPS berlangsung, pilih  untuk menavigasikan ke lokasi yang dibagikan.
- 2 Ikuti petunjuk pada layar untuk melanjutkan ke destinasi Anda.

Jalur

PERINGATAN

Fitur ini memungkinkan pengguna untuk mengunduh rute yang dibuat oleh pengendara lain. Garmin tidak menjamin tentang keselamatan, akurasi, keandalan, kelengkapan, atau ketepatan waktu dari rute yang dibuat oleh pihak ketiga. Penggunaan atau ketergantungan apa pun pada rute yang dibuat oleh pihak ketiga merupakan risiko Anda sendiri.

Anda dapat mengirim jalur dari akun Garmin Connect ke perangkat. Setelah jalur tersebut disimpan ke perangkat, Anda dapat menavigasi ke jalur tersebut di perangkat Anda.

Anda dapat mengikuti jalur yang disimpan karena memiliki rute bagus. Contoh, Anda dapat menyimpan dan mengikuti jalur ramah sepeda menuju tempat kerja.

Anda juga dapat mengikuti jalur yang disimpan, mencoba mencocokkan atau melampaui target performa yang telah ditentukan sebelumnya. Contoh, jika jalur awal telah diselesaikan dalam 30 menit, Anda bisa tanding melawan Virtual Partner untuk menyelesaikan jalur yang sama di bawah 30 menit.

Membuat Jalur di Garmin Connect

Agar dapat membuat jalur di aplikasi Garmin Connect, Anda harus memiliki akun Garmin Connect (*Garmin Connect, halaman 66*).

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih .
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Jalur > Buat Jalur**.
- 3 Pilih jenis jalur.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Pilih **Selesai**.

CATATAN: Anda dapat mengirimkan jalur ini ke perangkat Anda (*Mengirim Jalur ke Perangkat Anda, halaman 77*).

Mengirim Jalur ke Perangkat Anda

Anda dapat mengirim jalur yang Anda buat menggunakan aplikasi Garmin Connect ke perangkat Anda (*Membuat Jalur di Garmin Connect, halaman 77*).

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih .
- 2 Pilih **Pelatihan & Perencanaan > Jalur**.
- 3 Pilih jalur.
- 4 Pilih .
- 5 Pilih perangkat yang kompatibel.
- 6 Ikuti petunjuk pada layar.

Membuat dan Mengikuti Jalur di Jam tangan Anda

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Peta**.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Navigasi > Buat Jalur**.
- 5 Masukkan nama menggunakan keyboard.
- 6 Ikuti petunjuk di layar untuk menambahkan lokasi.
- 7 Tekan  dan pilih  untuk menyimpan jalur.
- 8 Pilih **Lakukan Jalur**.
- 9 Pilih aktivitas yang ingin Anda gunakan selama mengikuti jalur.
- 10 Tekan  untuk memulai navigasi.

Membuat Jalur Pulang-Pergi

Perangkat dapat membuat jalur pulang-pergi berdasarkan jarak dan arah navigasi yang ditentukan.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Peta**.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Navigasi > Buat Jalur > Jalur Pulang Pergi**.
- 5 Pilih aktivitas yang ingin Anda gunakan selama mengikuti jalur.
- 6 Masukkan jarak total jalur.
- 7 Pilih arah haluan.
Perangkat dapat membuat hingga tiga jalur. Anda dapat menekan  untuk melihat jalur.
- 8 Tekan  untuk memilih jalur.

- 9 Pilih opsi:
 - Untuk memulai navigasi, pilih **Mulai**.
 - Untuk melihat jalur pada peta dan menggeser atau memperbesar peta, pilih **Peta**.
 - Untuk melihat daftar belokan pada jalur, pilih **Belokan Demi Belokan**.
 - Untuk melihat plot elevasi jalur, pilih **Elevasi**.
 - Untuk menyimpan jalur, pilih **Simpan**.
 - Untuk melihat kenaikan pada jalur, pilih **Lihat Pendakian**.

Menavigasi dengan Sight 'N Go

Anda dapat mengarahkan perangkat ke objek di kejauhan seperti menara air, lalu mengunci arahnya dan menavigasi ke objek tersebut.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Peta**.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih **Navigasi > Sight 'N Go**.
- 5 Pilih aktivitas yang ingin Anda gunakan selama mengikuti jalur.
- 6 Arahkan bagian atas jam pada suatu objek, dan tekan . Informasi navigasi muncul.
- 7 Tekan  untuk memulai navigasi.

Mengatur Arah Kompas

- 1 Pilih opsi:
 - Dari tampilan jam, gulir untuk melihat dan membuka kilasan kompas.
 - Dari tampilan jam, gulir untuk melihat dan membuka kilasan ABC, lalu geser untuk melihat kompas.
 - Tahan , dan pilih kontrol kompas.
 - Tahan , pilih kontrol ABC, dan geser untuk melihat kompas.
- 2 Tekan  untuk melihat opsi.
- 3 Pilih **Kunci Arah**.
- 4 Arahkan bagian atas jam ke arah yang Anda mau, dan tekan . Ketika Anda menyimpang dari arah, kompas menampilkan arah dari haluan dan derajat penyimpangan.

Mengatur Titik Referensi

Anda dapat mengatur titik referensi untuk memberikan arah dan jarak ke lokasi atau arah.

- 1 Pilih opsi:
 - Tahan . **TIPS:** Anda dapat menetapkan titik referensi saat merekam aktivitas.
 - Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Titik Referensi**.
- 3 Tunggu sementara jam tangan mencari sinyal satelit.

- 4 Tekan , dan pilih **Tambah Titik**.
- 5 Pilih lokasi atau bearing yang digunakan sebagai titik referensi untuk navigasi. Panah kompas dan jarak ke tujuan Anda muncul.
- 6 Arahkan bagian atas jam ke arah yang Anda mau. Ketika Anda menyimpang dari arah, kompas menampilkan arah dari haluan dan derajat penyimpangan.
- 7 Jika perlu, tekan , dan pilih **Ubah Titik** untuk menetapkan titik referensi yang berbeda.

Memproyeksikan Waypoint

Anda dapat membuat lokasi baru dengan memproyeksikan jarak dan arah tuju dari lokasi Anda sekarang ke lokasi baru.

CATATAN: Anda mungkin perlu menambahkan aplikasi Proyeksikan Wpt. ke daftar aktivitas dan apps.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Proyeksikan Wpt.**
- 3 Tekan  atau  untuk mengatur haluan.
- 4 Tekan .
- 5 Tekan  untuk memilih unit satuan ukur.
- 6 Tekan  untuk memasukkan jarak.
- 7 Tekan  untuk menyimpan.

Waypoint yang diproyeksikan disimpan dengan nama default.

Fitur Keselamatan dan Pelacakan

⚠ PERHATIAN

Fitur keselamatan dan pelacakan, yang tersedia melalui aplikasi Garmin Connect, adalah fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai metode utama untuk mendapatkan bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

PEMBERITAHUAN

Untuk menggunakan fitur keselamatan dan pelacakan, jam tangan fēnix harus terhubung ke aplikasi Garmin Connect menggunakan teknologi Bluetooth. Ponsel yang terhubung harus dilengkapi dengan paket data dan berada di area yang mendapatkan jaringan sinyal internet. Anda dapat memasukkan kontak darurat di akun Garmin Connect.

Untuk informasi selengkapnya tentang fitur keselamatan dan pelacakan, kunjungi [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

Bantuan: Memungkinkan Anda mengirim pesan teks disertai nama Anda, tautan LiveTrack, dan lokasi GPS (jika tersedia) ke kontak darurat.

Deteksi Insiden: Ketika jam tangan fēnix mendeteksi insiden selama aktivitas luar ruangan tertentu, jam tangan mengirim pesan otomatis, tautan LiveTrack,

dan lokasi GPS (jika tersedia) ke kontak darurat.

LiveTrack: Memungkinkan keluarga dan teman mengikuti pertandingan dan latihan Anda secara real time. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat data Anda secara langsung di halaman situs.

Live Event Sharing: Memungkinkan Anda mengirimkan pesan kepada teman dan keluarga saat aktivitas berlangsung, dengan memberikan pembaruan secara real-time.

CATATAN: Fitur ini tersedia hanya jika jam tangan Anda terhubung ke ponsel Android kompatibel.

GroupTrack: Memungkinkan Anda untuk melacak koneksi lain dalam grup Anda dengan menggunakan LiveTrack langsung pada layar secara real time.

Menambahkan Kontak Darurat

Nomor telepon kontak darurat digunakan untuk fitur keselamatan dan pelacakan.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Keselamatan & Pelacakan > Fitur Keselamatan > Kontak Darurat > Tambah Kontak Darurat**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Kontak darurat Anda menerima notifikasi saat Anda menambahkan mereka sebagai kontak darurat, dan dapat menerima atau menolak permintaan tersebut. Jika permintaan ditolak, Anda harus memilih kontak darurat lainnya.

Menambahkan Kontak

Anda dapat menambahkan hingga 50 kontak ke aplikasi Garmin Connect. Email kontak dapat digunakan dengan fitur LiveTrack. Tiga dari kontak ini dapat digunakan sebagai kontak darurat ([Menambahkan Kontak Darurat, halaman 79](#)).

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Kontak**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Setelah Anda menambahkan kontak, Anda harus menyinkronkan data Anda untuk menerapkan perubahan pada perangkat fēnix Anda ([Menggunakan Aplikasi Garmin Connect, halaman 67](#)).

Menyalakan dan Mematikan Deteksi Insiden

PERHATIAN

Deteksi insiden adalah fitur pelengkap yang hanya tersedia untuk aktivitas luar ruangan tertentu. Deteksi insiden tidak boleh diandalkan sebagai cara utama memperoleh bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

PEMBERITAHUAN

Sebelum dapat mengaktifkan deteksi insiden di jam tangan, Anda harus menyiapkan informasi kontak darurat dalam aplikasi Garmin Connect ([Menambahkan Kontak Darurat, halaman 79](#)). Ponsel terhubung Anda harus dibekali paket data dan berada dalam area jangkauan jaringan di mana data tersedia. Kontak darurat Anda harus dapat menerima email atau pesan teks (dapat berlaku tarif pesan teks standar).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Keselamatan & Pelacakan > Deteksi Insiden**.
- 3 Pilih satu aktivitas GPS.

CATATAN: Deteksi insiden tersedia hanya untuk aktivitas luar ruangan tertentu.

Ketika sebuah insiden terdeteksi oleh jam tangan fēnix dan ponsel terhubung Anda, aplikasi Garmin Connect akan mengirim pesan teks dan email secara otomatis dengan nama Anda dan lokasi GPS (jika tersedia) ke kontak darurat Anda. Sebuah pesan akan muncul di perangkat dan ponsel terhubung, menunjukkan bahwa kontak Anda akan diberitahu setelah 15 detik terlewati. Jika tidak diperlukan bantuan, Anda dapat membatalkan pesan darurat otomatis.

Meminta Bantuan

PERHATIAN

Bantuan merupakan fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai cara utama untuk memperoleh bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

PEMBERITAHUAN

Sebelum Anda dapat meminta bantuan, Anda harus mengatur kontak darurat di aplikasi Garmin Connect ([Menambahkan Kontak Darurat, halaman 79](#)). Ponsel Anda yang terhubung harus memiliki paket data dan berada di area cakupan jaringan dimana data tersedia. Kontak darurat Anda harus dapat menerima pesan teks (dapat berlaku tarif pesan teks standar) atau email.

- 1 Tahan  selama 5 detik.
Jam tangan akan bergetar saat fitur bantuan diaktifkan.
- 2 Tunggu timer hitung mundur.
Jam tangan akan mengirimkan pesan ke kontak darurat Anda.
TIPS: Tahan tombol apa saja sebelum hitungan mundur selesai untuk membatalkan pesan.

Pesan Penonton

PEMBERITAHUAN

Pesan penonton tersedia saat ponsel terhubung. Anda memiliki paket data dan berada di area cakupan jaringan dimana data tersedia.

Pesan penonton merupakan fitur yang memungkinkan pengikut LiveTrack Anda untuk mengirimkan pesan audio dan teks selama aktivitas lari Anda. Anda dapat mengatur fitur ini di pengaturan LiveTrack pada aplikasi Garmin Connect.

Memblokir Pesan Penonton

Jika Anda ingin memblokir pesan penonton, Garmin merekomendasikan mematikan fitur tersebut sebelum Anda memulai aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tahan
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Keselamatan & Pelacakan > LiveTrack > Pesan Penonton**.

TIPS: Jika Anda sudah memulai aktivitas, Anda dapat menekan X, dan memilih Nonaktifkan untuk memblokir pesan penonton dari pesan masuk.

Memulai Sesi GroupTrack

PEMBERITAHUAN

Ponsel Anda yang terhubung harus memiliki paket data dan berada di area cakupan jaringan dimana data tersedia.

Sebelum dapat mengaktifkan sesi GroupTrack, Anda harus menghubungkan jam tangan dengan ponsel kompatibel ([Menghubungkan Ponsel Anda](#), halaman 64).

Instruksi-instruksi ini dimaksudkan untuk memulai sesi GroupTrack dengan jam tangan fēnix. Jika koneksi Anda memiliki perangkat lain yang kompatibel, Anda dapat melihat mereka di peta. Perangkat lain mungkin tidak dapat menampilkan pengendara GroupTrack di peta.

- 1 Dari tampilan jam, tahan
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Keselamatan & Pelacakan > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Terlihat Untuk** untuk mengaktifkan sesi GroupTrack untuk semua koneksi Garmin Connect atau hanya para koneksi yang diundang.
 - Pilih **Tampilkan pada Peta** untuk mengaktifkan melihat koneksi di layar peta.
 - Pilih **Tipe Aktivitas** untuk memilih jenis aktivitas mana yang muncul di layar peta selama sesi GroupTrack.
- 4 Pada jam tangan, mulai aktivitas luar ruangan.
- 5 Geser ke peta untuk melihat koneksi Anda.

Tips untuk Sesi GroupTrack

Fitur GroupTrack memungkinkan Anda untuk melacak koneksi lain dalam grup menggunakan LiveTrack langsung pada layar. Semua anggota kelompok harus merupakan koneksi di akun Garmin Connect Anda.

- Mulai aktivitas Anda di luar menggunakan GPS.
- Pasangkan perangkat fēnix dengan ponsel Anda menggunakan teknologi Bluetooth.
- Pada aplikasi Garmin Connect, pilih **••• > Koneksi** untuk memperbarui daftar koneksi untuk sesi GroupTrack Anda.
- Pastikan semua koneksi Anda telah terhubung ke smartphone mereka dan memulai sesi LiveTrack di aplikasi Garmin Connect.
- Pastikan semua koneksi Anda berada dalam jangkauan (40 km atau 25 mil.).
- Selama sesi GroupTrack, gulir ke peta untuk melihat koneksi Anda. ([Menambahkan Layar Data Peta](#), halaman 34).

Musik

PEMBERITAHUAN

Hak cipta musik yang disediakan oleh layanan musik pihak ketiga dimiliki oleh perusahaan rekaman. Perusahaan rekaman melisensi lagu atau album musik untuk layanan musik pihak ketiga dengan batas waktu, dan lisensi musik harus diperbarui secara berkala. Jika Anda sering mendengarkan musik unduhan secara offline, Anda harus menyambungkan ulang jam tangan Anda ke internet setiap 7 hari (via Wi-Fi atau Garmin Connect) agar dapat terus menggunakan layanan musik offline pihak ketiga.

CATATAN: Ada tiga opsi pemutaran musik untuk jam tangan fēnix Anda.

- Musik dari penyedia pihak ketiga
- Konten audio pribadi
- Musik yang disimpan di ponsel Anda

Pada jam tangan fēnix, Anda dapat mengunduh konten audio ke jam tangan dari komputer Anda atau dari penyedia pihak ketiga, sehingga Anda dapat mendengarkan saat ponsel Anda tidak berada di sekitaran. Untuk mendengarkan konten audio yang disimpan di jam tangan Anda, Anda harus menyambungkan headphone dengan teknologi Bluetooth. Anda juga dapat mendengarkan konten audio secara langsung melalui speaker di jam tangan Anda.

Menghubungkan ke Penyedia Pihak Ketiga

Sebelum dapat mengunduh musik atau berkas audio lain ke jam tangan dari penyedia pihak ketiga yang didukung, Anda harus menghubungkan penyedia musik ke jam tangan.

Untuk opsi lainnya, Anda dapat mengunduh aplikasi Connect IQ di ponsel Anda ([Mengunduh Fitur Connect](#)

IQ, halaman 68).

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Toko Connect IQ**.
- 3 Ikuti petunjuk di layar untuk menginstal penyedia musik pihak ketiga.
- 4 Tahan  dari layar mana pun untuk membuka kontrol musik.
- 5 Pilih penyedia musik.

CATATAN: Jika Anda ingin memilih penyedia lain, tahan , pilih **Pengaturan Jam > Musik > Penyedia Musik**, dan ikuti petunjuk pada layar.

Mengunduh Konten Audio dari Penyedia Pihak Ketiga

Sebelum dapat mengunduh konten audio dari penyedia pihak ketiga, Anda harus menghubungkan perangkat ke jaringan Wi-Fi (*Menghubungkan ke Jaringan Wi-Fi, halaman 66*).

- 1 Tahan  dari layar mana pun untuk membuka kontrol musik.
- 2 Tahan .
- 3 Pilih **Penyedia Musik**.
- 4 Pilih penyedia yang terhubung.
- 5 Pilih daftar putar atau item lain untuk diunduh ke jam tangan.
- 6 Jika perlu, tekan  sampai Anda diminta untuk menyinkronkan dengan layanan.

CATATAN: Mengunduh konten audio dapat menguras baterai. Anda mungkin perlu menghubungkan jam tangan ke sumber daya eksternal jika sisa baterai tidak mencukupi.

Mengunduh Konten Audio Pribadi

Sebelum Anda dapat mengirim musik pribadi ke jam tangan, Anda harus menginstall Garmin Express di komputer terlebih dahulu (*Garmin.co.id/express*).

Anda dapat memuat file .mp3 dan .m4a pribadi Anda ke jam tangan fēnix dari komputer Anda. Untuk informasi tambahan, kunjungi *Garmin.com/musicfiles*.

- 1 Hubungkan jam tangan ke komputer menggunakan kabel USB yang disertakan.
- 2 Di komputer Anda, buka Garmin Express, pilih jam tangan Anda, lalu pilih **Musik**.
TIPS: Untuk komputer Windows®, Anda dapat memilih  dan menelusuri folder dengan berkas audio Anda. Untuk komputer Apple, aplikasi Garmin Express akan menggunakan pustaka iTunes® Anda.
- 3 Dalam daftar **Musik Saya** atau **iTunes Library**, pilih kategori file audio, seperti lagu atau daftar putar.
- 4 Pilih kotak centang untuk file audio, dan pilih **Kirim ke Perangkat**.
- 5 Jika perlu, dalam daftar fēnix, pilih kategori, pilih kotak centang, dan pilih **Hapus Dari Perangkat** untuk menghapus file audio.

Mendengarkan Musik

- 1 Tahan  dari layar mana pun untuk membuka kontrol musik.
- 2 Tahan .
- 3 Pilih opsi:
 - Jika ini kali pertama Anda mendengarkan musik, pilih **Pengaturan > Musik > Penyedia Musik**.
 - Jika Anda sudah pernah mendengarkan musik sebelumnya, pilih **Penyedia Musik**.
- 4 Pilih opsi:
 - Untuk mendengarkan musik yang telah diunduh dari komputer ke jam tangan, pilih **Musik Saya** (*Mengunduh Konten Audio Pribadi, halaman 81*).
 - Untuk mengontrol pemutaran musik pada ponsel, pilih **Kontrol Telepon**.
 - Untuk mendengarkan musik dari penyedia pihak ketiga, pilih nama penyedia dan pilih daftar putar.
- 5 Jika perlu, hubungkan headphone Bluetooth Anda (*Menghubungkan Headphone Bluetooth, halaman 81*).
- 6 Pilih .

Kontrol Pemutaran Musik

CATATAN: Kontrol pemutaran musik mungkin terlihat berbeda, bergantung pada sumber musik yang dipilih.

	Pilih untuk melihat kontrol pemutaran musik lebih lanjut.
	Pilih untuk menelusuri file audio dan daftar putar untuk sumber yang dipilih.
	Pilih untuk menyesuaikan volume.
	Pilih untuk memutar dan menjeda file audio saat ini.
	Pilih untuk melompat ke file audio berikutnya dalam daftar putar. Tahan untuk maju cepat pada file audio saat ini.
	Pilih untuk memulai ulang file audio saat ini. Pilih dua kali untuk melompat ke file audio sebelumnya dalam daftar putar. Tahan untuk memutar mundur file audio saat ini.
	Pilih untuk mengubah mode ulang.
	Pilih untuk mengubah mode acak.

Menghubungkan Headphone Bluetooth

- 1 Dekatkan headphone dalam radius 2 m dari jam tangan Anda.
- 2 Aktifkan mode hubung di headphone.
- 3 Dari tampilan jam, tahan .
- 4 Pilih **Pengaturan Jam > Musik > Headphones > Tambah Baru**.

- 5 Pilih headphone Anda untuk menyelesaikan proses penghubungan.

Mengubah Mode Audio

Anda dapat mengubah mode pemutaran musik dari stereo ke mono.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Musik > Audio**.
- 3 Pilih opsi.

Profil Pengguna

Anda dapat memperbarui profil pengguna Anda di jam tangan atau aplikasi Garmin Connect.

Menyetel Profil Pengguna Anda

Anda dapat memperbarui pengaturan jenis kelamin, tahun lahir, tinggi, berat, pergelangan tangan, zona denyut jantung, zona daya, dan Kecepatan Berenang Kritis (CSS) Anda. Jam tangan menggunakan informasi ini untuk menghitung data pelatihan yang akurat.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Profil Pengguna**.
- 3 Pilih opsi.

Pengaturan Jenis Kelamin

Saat Anda mengatur jam tangan untuk pertama kalinya, Anda harus memilih satu jenis kelamin. Kebanyakan algoritma kebugaran dan latihan bersifat biner. Untuk hasil yang paling akurat, Garmin merekomendasikan memilih jenis kelamin Anda saat lahir. Setelah pengaturan awal, Anda dapat menyesuaikan pengaturan profil di akun Garmin Connect Anda.

Profil & Privasi: Memungkinkan Anda mengatur data di profil publik Anda.

Pengaturan Pengguna: Mengatur jenis kelamin Anda. Jika Anda memilih Tidak Spesifik, algoritma akan menggunakan jenis kelamin yang Anda masukkan saat Anda mengatur jam untuk pertama kalinya.

Melihat Usia Kebugaran Anda

Usia kebugaran memberitahu kondisi kebugaran Anda jika dibandingkan dengan orang lain dari jenis kelamin yang sama. Jam tangan Anda menggunakan informasi seperti usia, indeks massa tubuh (BMI), data denyut jantung istirahat, dan riwayat aktivitas berintensitas tinggi untuk menyediakan usia kebugaran. Jika Anda memiliki timbangan Index, jam tangan akan menggunakan persentase lemak tubuh, bukan BMI, untuk menentukan usia kebugaran Anda. Perubahan dalam pelatihan dan gaya hidup dapat mempengaruhi usia kebugaran Anda.

CATATAN: Untuk pengukuran usia kebugaran yang akurat, selesaikan pengaturan awal profil pengguna (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 82*).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .

- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Profil Pengguna > Usia Kebugaran**.

Tentang Zona Denyut Jantung

Banyak atlet menggunakan zona denyut jantung untuk mengukur dan meningkatkan kekuatan kardiovaskular dan meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Zona denyut jantung adalah sekumpulan rentang denyut jantung per menit. Lima zona denyut jantung yang diakui secara umum diberi nomor dari 1 sampai 5 sesuai dengan peningkatan intensitas. Secara umum, zona denyut jantung dihitung berdasarkan persentase denyut jantung maksimum Anda.

Target Kebugaran

Mengetahui zona denyut jantung Anda dapat membantu Anda dalam mengukur dan meningkatkan kebugaran Anda dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini.

- Denyut jantung Anda adalah ukuran paling baik untuk mengukur intensitas latihan Anda.
- Latihan dengan zona denyut jantung tertentu dapat membantu Anda meningkatkan kapasitas dan kekuatan kardiovaskular.

Jika Anda tahu denyut jantung maksimum Anda, Anda dapat menggunakan tabel (*Perhitungan Zona Denyut Jantung, halaman 83*) untuk menentukan zona denyut jantung terbaik untuk kebugaran Anda.

Jika Anda tidak tahu denyut jantung maksimum Anda, gunakan salah satu kalkulator yang tersedia di internet. Beberapa pusat kebugaran dan pusat kesehatan dapat memberikan tes yang mengukur denyut jantung maksimum. Denyut jantung maksimum yang standar adalah 220 dikurangi usia Anda.

Menentukan Zona Denyut Jantung Anda

Jam tangan ini menggunakan informasi profil pengguna Anda dari pengaturan awal untuk menentukan zona denyut jantung standar. Perangkat ini memiliki zona denyut jantung yang terpisah untuk berlari, bersepeda, dan berenang. Untuk data kalori paling akurat selama aktivitas, tetapkan denyut jantung maksimum Anda. Anda juga dapat mengatur setiap zona denyut jantung dan memasukkan denyut jantung istirahat secara manual. Anda dapat menyesuaikan zona secara manual pada jam tangan atau melalui akun Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Profil Pengguna > Denyut Jantung & Zona Daya > Denyut Jantung**.
- 3 Pilih **Denyut Jantung Maks.**, lalu masukkan denyut jantung maksimum Anda.

Anda dapat menggunakan fitur Deteksi Otomatis untuk secara otomatis merekam denyut jantung maksimum Anda selama kegiatan (*Mendeteksi Secara Otomatis Pengukuran Performa, halaman 84*).

- 4 Pilih **LTHR**, dan masukkan denyut jantung ambang laktat (*Batas Ambang Laktat, halaman 48*).

Anda dapat menggunakan fitur Deteksi Otomatis untuk mencatat ambang laktat secara otomatis selama aktivitas berlangsung (*Mendeteksi Secara Otomatis Pengukuran Performa, halaman 84*).

- 5 Pilih **HR Istirahat > Atur Custom**, lalu masukkan denyut jantung istirahat Anda.

Anda dapat menggunakan rata-rata denyut jantung istirahat berdasarkan informasi profil pengguna Anda, atau Anda dapat mengatur denyut jantung istirahat custom.

- 6 Pilih **Zona > Berdasar Pada**.

- 7 Pilih opsi:

- Pilih **BPM** untuk melihat dan mengedit zona dalam denyut per menit.
- Pilih **%HR Maks.** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut jantung maksimum Anda.
- Pilih **%HRR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut jantung cadangan (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat).

- Pilih **%LTHR** untuk melihat dan mengedit zona sebagai persentase denyut jantung ambang laktat Anda.

- 8 Pilih zona, lalu masukkan nilai untuk tiap zona.

- 9 Pilih **Denyut Jantung Olahraga**, dan pilih profil olahraga untuk menambahkan zona denyut jantung yang terpisah (opsional).

- 10 Ulangi langkah ini untuk menambahkan zona denyut jantung olahraga (opsional).

Mengatur Agar Jam Tangan Menentukan Zona Denyut Jantung Anda

Pengaturan standar jam tangan dapat mendeteksi denyut jantung maksimum Anda dan menentukan zona denyut jantung sebagai persentase denyut jantung maksimum Anda.

- Pastikan pengaturan profil pengguna Anda akurat (*Menyetel Profil Pengguna Anda, halaman 82*).
- Lakukan aktivitas lari sesering mungkin dengan monitor denyut jantung berbasis pergelangan tangan atau dada.
- Lihat waktu dan kecenderungan denyut jantung Anda dalam tiap zona menggunakan akun Garmin Connect Anda.

Perhitungan Zona Denyut Jantung

Zona	% Maksimum Denyut Jantung	Persepsi Aktivitas	Manfaat
1	50–60%	Santai, langkah mudah, pernapasan berirama	Tingkat-awal pelatihan aerobik, mengurangi stres
2	60–70%	Kecepatan nyaman, bernapas sedikit lebih dalam, memungkinkan melakukan percakapan	Pelatihan kardiovaskular dasar, pemulihan kecepatan yang baik
3	70–80%	Kecepatan sedang, lebih sulit untuk melakukan percakapan	Peningkatan kapasitas aerobik, latihan kardiovaskular optimal
4	80–90%	Langkah cepat dan sedikit tidak nyaman, bernapas kuat	Peningkatan kapasitas anaerobik dan ambang batas, peningkatan kecepatan
5	90–100%	Kecepatan sprint, tidak berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang, sesak napas	Anaerobik dan daya tahan otot, peningkatan daya

Menentukan Zona Daya Anda

Nilai-nilai zona daya gunakan nilai default berdasarkan jenis kelamin, berat badan, dan kemampuan rata-rata, dan mungkin tidak cocok dengan kemampuan pribadi Anda. Jika Anda mengetahui nilai daya ambang fungsional (FTP) atau nilai daya ambang (TP), Anda dapat memasukkan nilainya dan membiarkan perangkat lunak menghitung secara otomatis zona daya Anda. Anda dapat menyesuaikan secara manual zona Anda pada jam tangan atau menggunakan akun Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .

- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Profil Pengguna > Denyut Jantung & Zona Daya > Daya**.

- 3 Pilih aktivitas.

- 4 Pilih **Berdasar Pada**.

- 5 Pilih opsi:

- Pilih **Watt** untuk melihat dan mengedit zona dalam watt.
- Pilih **% FTP** atau **% TP** untuk melihat dan mengedit zona dalam persentase daya ambang Anda.

- 6 Pilih **FTP** atau **Daya Ambang**, lalu masukkan nilai FTP Anda.

Anda dapat menggunakan fitur Deteksi Otomatis untuk secara otomatis merekam daya ambang Anda selama kegiatan (*Mendeteksi Secara Otomatis Pengukuran Performa, halaman 84*).

- 7 Pilih zona, lalu masukkan nilai untuk tiap zona.

- 8 Jika perlu, pilih **Minimum**, lalu masukkan nilai daya minimum.

Mendeteksi Secara Otomatis Pengukuran Performa

Fitur Deteksi Otomatis diaktifkan secara default. Jam tangan secara otomatis dapat mendeteksi denyut jantung maksimum dan ambang laktat selama aktivitas berlangsung. Saat dihubungkan dengan pengukur daya kompatibel, jam tangan dapat mendeteksi secara otomatis daya ambang fungsional (FTP) selama aktivitas.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Profil Pengguna > Denyut Jantung & Zona Daya > Deteksi Otomatis**.
- 3 Pilih opsi.

Pengaturan Pengelola Daya

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Manajer Daya**.

Hemat Baterai: Menyesuaikan pengaturan sistem untuk memperpanjang masa pakai baterai pada mode jam (*Menyesuaikan Fitur Hemat Baterai, halaman 84*).

Mode Daya Aktivitas: Menyesuaikan pengaturan sistem untuk memperpanjang masa pakai baterai selama aktivitas (*Menyesuaikan Mode Daya, halaman 84*).

Persentase Baterai: Menampilkan sisa baterai dalam persentase.

Perkiraan Baterai: Menampilkan sisa baterai dalam estimasi jumlah hari atau jam.

Peringatan Baterai Lemah: Memberitahu Anda saat daya baterai lemah.

Menyesuaikan Fitur Hemat Baterai

Fitur hemat baterai memungkinkan Anda untuk menyesuaikan pengaturan sistem dengan cepat untuk memperpanjang masa pakai baterai pada mode jam. Anda dapat menyalakan fitur hemat baterai dari menu kontrol (*Kontrol, halaman 39*).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Manajer Daya > Hemat Baterai**.
- 3 Pilih **Status** untuk menyalakan fitur hemat baterai.
- 4 Pilih **Edit**, dan pilih satu opsi:
 - Pilih **Tampilan Jam** untuk mengaktifkan tampilan jam rendah-daya yang diperbarui satu menit sekali.
 - Pilih **Musik** untuk menonaktifkan mendengarkan musik dari jam tangan Anda.
 - Pilih **Telepon** untuk memutuskan telepon Anda yang terhubung.
 - Pilih **Wi-Fi** untuk memutuskan sambungan Wi-Fi.
 - Pilih **Denyut Jantung Pergelangan Tangan** untuk mematikan monitor denyut jantung pergelangan tangan.
 - Pilih **Pulse Oximeter** untuk mematikan sensor

pulse oximeter.

- Pilih **Layar Selalu Nyala** atau **Tampilan** untuk mematikan layar saat tidak digunakan.
- Pilih **Kecerahan** atau **Lampu Latar** untuk mengurangi kecerahan layar atau mematikan lampu latar.

Jam tangan menampilkan tambahan masa pakai baterai yang didapat dari tiap perubahan pengaturan.

- 5 Pilih **Peringatan Baterai Lemah** untuk menerima peringatan ketika tingkat baterai lemah.

Menyesuaikan Mode Daya untuk Suatu Aktivitas

Anda bisa menyesuaikan pengaturan mode daya untuk aktivitas individu.

- 1 Dari tampilan jam, tekan .
- 2 Pilih **Aktivitas**, dan pilih suatu aktivitas.
- 3 Tekan .
- 4 Pilih pengaturan aktivitas.
- 5 Pilih **Mode Daya**.
- 6 Pilih opsi.

Jam tangan menampilkan masa pakai baterai yang tersedia dengan mode daya yang dipilih.

- 7 Pilih opsi:
 - Untuk mengubah mode daya default untuk aktivitas, pilih **Mode Default**.
 - Untuk mengatur kapan peringatan baterai lemah muncul untuk aktivitas, pilih **Peringatan Baterai Lemah**.
 - Untuk mengubah kapan mode daya diubah secara otomatis saat baterai lemah, pilih **Waktu Aktif Otomatis**.
 - Untuk mengubah mode daya secara otomatis saat peringatan baterai lemah muncul, pilih **Mode Aktif Otomatis**.

Menyesuaikan Mode Daya

Perangkat Anda sudah termuat dengan beberapa mode daya sejak awal, yang memungkinkan Anda untuk menyesuaikan pengaturan sistem, pengaturan aktivitas, dan pengaturan GPS secara cepat untuk memperpanjang masa pakai baterai selama aktivitas. Anda dapat menyesuaikan mode daya yang ada dan membuat mode daya custom baru.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Manajer Daya > Mode Daya Aktivitas**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih mode daya untuk disesuaikan.
 - Pilih **Tambah Baru** untuk membuat mode daya custom.
- 4 Jika perlu, masukkan nama custom.
- 5 Pilih opsi untuk menyesuaikan pengaturan mode daya spesifik.

Misalnya, Anda dapat mengubah pengaturan GPS atau memutuskan sambungan telepon Anda.

Jam menampilkan tambahan masa pakai baterai yang didapat dari tiap perubahan pengaturan.

- 6 Jika perlu, pilih **Selesai** untuk menyimpan dan menggunakan mode daya custom.

Pengaturan Sistem

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem**.

Pintasan: Mengatur pintasan pada tombol (*Menyesuaikan Pintasan Tombol, halaman 85*).

Kode Sandi: Mengatur kode sandi empat digit untuk mengamankan informasi pribadi Anda saat jam sedang tidak dikenakan (*Mengatur Kode Sandi Jam Tangan Anda, halaman 85*).

Jangan Ganggu: Mengaktifkan mode jangan ganggu untuk meredupkan layar dan menonaktifkan peringatan dan notifikasi.

Kompas: Mengkalibrasi kompas internal dan menyesuaikan pengaturannya (*Kompas, halaman 85*).

Altimeter & Barometer: Mengkalibrasi altimeter barometrik internal dan menyesuaikan pengaturan (*Altimeter dan Barometer, halaman 86*).

Sensor Kedalaman: Menyesuaikan pengaturan sensor kedalaman.

Waktu: Menyesuaikan pengaturan waktu (*Pengaturan Waktu, halaman 87*).

Bahasa: Memilih bahasa yang akan digunakan di jam tangan.

Suara: Mengatur dialek suara, jenis suara, dan dialek Anda untuk kontrol suara jam tangan.

Lanjutan: Membuka pengaturan sistem lanjutan untuk mengatur satuan pengukuran, mode perekaman data, dan mode USB (*Pengaturan Sistem Lanjutan, halaman 87*).

Pemulihan & Reset: Mengkonfigurasi backup data jam tangan dan mengatur ulang data dan pengaturan pengguna (*Pengaturan Pemulihan dan Reset, halaman 87*).

Pembaruan Perangkat Lunak: Menginstal pembaruan perangkat lunak yang sudah diunduh, mengaktifkan pembaruan otomatis, atau mengecek pembaruan secara manual (*Update Produk, halaman 92*).

Tentang: Menampilkan informasi perangkat, perangkat lunak, lisensi, dan regulasi (*Melihat Informasi Perangkat, halaman 88*).

Menyesuaikan Pintasan Tombol

Anda dapat menyesuaikan fungsi tahan dari tiap tombol dan kombinasi tombol.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Pintasan**.

- 3 Pilih satu tombol atau kombinasi tombol untuk disesuaikan.

- 4 Pilih fungsi.

Mengatur Kode Sandi Jam Tangan Anda

PEMBERITAHUAN

Jika Anda salah memasukkan kode sandi Anda sebanyak tiga kali, jam tangan akan terkunci untuk sementara. Setelah lima kali percobaan yang salah, jam tangan akan terkunci hingga Anda mereset kode sandi di aplikasi Garmin Connect. Jika Anda belum menghubungkan jam tangan dengan ponsel Anda, jam tangan akan menghapus data Anda dan mereset ke pengaturan default pabrikan setelah lima kali percobaan yang salah.

Anda dapat mengatur kode sandi untuk mengamankan informasi pribadi Anda saat jam tangan sedang tidak dikenakan. Jika Anda menggunakan fitur Garmin pay, jam tangan menggunakan kode sandi empat digit yang sama yang dibutuhkan untuk membuka dompet Anda (*Garmin Pay, halaman 8*).

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Kode Sandi > Atur Kode Sandi**.
- 3 Masukkan empat digit kode sandi.

Kali berikutnya Anda melepaskan jam tangan, Anda harus memasukkan kode sandi sebelum Anda bisa melihat informasi apapun.

Mengubah Kode Sandi Jam Tangan Anda

Anda harus mengetahui kode sandi Anda saat ini untuk mengubahnya. Jika Anda lupa kode sandi atau terlalu banyak percobaan yang salah, Anda harus mereset kode sandi tersebut di aplikasi Garmin Connect.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Kode Sandi > Ubah Kode Sandi**.
- 3 Masukkan empat digit kode sandi Anda saat ini.
- 4 Masukkan empat digit kode sandi Anda yang baru.

Kali berikutnya Anda melepaskan jam tangan, Anda harus memasukkan kode sandi sebelum Anda bisa melihat informasi apapun.

Kompas

Jam tangan memiliki kompas 3-sumbu dengan kalibrasi otomatis. Fitur dan tampilan kompas akan berubah sesuai aktivitas Anda, entah saat GPS diaktifkan, atau entah saat Anda sedang menavigasi ke tempat yang dituju. Anda dapat mengubah pengaturan kompas secara manual (*Pengaturan Kompas, halaman 86*).

Pengaturan Kompas

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Kompas**.

Kalibrasi: Mengkalibrasi sensor kompas secara manual (*Mengkalibrasi Kompas Secara Manual, halaman 86*).

Tampilan: Mengatur arah haluan pada kompas ke huruf, derajat, atau miliradians.

Ref. Utara: Mengatur referensi utara pada kompas (*Mengatur Referensi Utara, halaman 86*).

Variasi Mag.: Mengatur variasi magnetometer untuk referensi utara jika opsi **Ref. Utara** diatur ke Pengguna.

Mode: Mengatur kompas untuk menggunakan data sensor elektronik saja (On), kombinasi GPS dan data elektronik-sensor ketika bergerak (Auto), atau data GPS saja (Off).

Mengkalibrasi Kompas Secara Manual

PEMBERITAHUAN

Kalibrasi kompas elektronik di luar ruangan. Untuk meningkatkan akurasi arah, jangan berdiri dekat benda yang mempengaruhi medan magnet, seperti kendaraan, bangunan, dan kabel listrik di atas kepala.

Jam tangan Anda sudah dikalibrasi sejak dari pabrikan, dan jam tangan menggunakan kalibrasi otomatis secara default. Jika kompas Anda mengalami perilaku yang tidak normal, misal karena telah bergerak terlalu jauh atau setelah terjadi perubahan suhu yang ekstrem, Anda dapat mengkalibrasi kompas secara manual.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Kompas > Kalibrasi**.
- 3 Gerakkan pergelangan tangan Anda membentuk angka delapan kecil hingga muncul pesan.

Mengatur Referensi Utara

Anda dapat mengatur referensi petunjuk arah yang digunakan untuk menghitung informasi haluan.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Kompas > Ref. Utara**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk memilih utara geografis sebagai referensi arah, pilih **Sebenarnya**.
 - Untuk memilih deklinasi magnetik untuk lokasi Anda secara otomatis, pilih **Magnetik**.
 - Untuk memilih utara grid (000°) sebagai referensi arah, pilih **Grid**.
 - Untuk menetapkan nilai variasi magnetik secara manual, pilih **Pengguna > Variasi Mag.**, masukkan varians magnetik, dan pilih **Selesai**.

Altimeter dan Barometer

Jam tangan ini berisi altimeter internal dan barometer. Jam tangan mengumpulkan data ketinggian dan tekanan secara terus menerus, bahkan dalam mode daya rendah. Altimeter menampilkan perkiraan ketinggian Anda berdasarkan perubahan tekanan. Barometer menampilkan data tekanan lingkungan berdasarkan ketinggian tetap di mana altimeter terakhir dikalibrasi (*Pengaturan Altimeter dan Barometer, halaman 86*). Anda dapat melihat data altimeter dan barometer dari menu kontrol (*Kontrol, halaman 39*), daftar kilasan (*Kilasan, halaman 42*), atau daftar aplikasi (*Aplikasi, halaman 2*).

Pengaturan Altimeter dan Barometer

Dari tampilan jam, tahan , pilih **Pengaturan Jam > Sistem**, lalu pilih **Altimeter** atau **Barometer**.

Kalibrasi: Mengkalibrasi sensor altimeter dan barometer secara manual.

Kal. Otomatis: Melakukan kalibrasi otomatis setiap kali Anda menggunakan sistem satelit.

Mode Sensor: Mengatur mode sensor. Opsi Auto menggunakan altimeter dan barometer berdasarkan pergerakan Anda. Anda dapat menggunakan opsi Hanya Altimeter ketika aktivitas Anda meliputi perubahan ketinggian, atau opsi Hanya Barometer ketika aktivitas Anda tidak meliputi perubahan ketinggian.

Elevasi: Mengatur satuan ukur untuk elevasi.

Tekanan: Mengatur satuan ukur tekanan.

Plot Barometer: Mengatur panjang waktu yang ditunjukkan pada grafik untuk kilasan barometer.

Mengkalibrasi Altimeter Barometrik

Jam tangan Anda sudah dikalibrasi sejak dari pabrikan, dan jam tangan menggunakan kalibrasi otomatis pada titik awal GPS Anda secara default. Anda dapat mengkalibrasi altimeter barometrik secara manual jika Anda tahu elevasi yang tepat.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem**.
- 3 Pilih **Altimeter** atau **Barometer**.
- 4 Pilih **Kalibrasi**.
- 5 Pilih opsi:
 - Untuk memasukkan elevasi secara manual, pilih **Masukkan Secara Manual**.
 - Untuk mengkalibrasi secara otomatis dari model ketinggian digital, pilih **Gunakan DEM**.
 - Untuk mengkalibrasi secara otomatis dari lokasi GPS Anda, pilih **Gunakan GPS**.

Sensor Kedalaman

Jam tangan Anda memuat sensor kedalaman untuk aktivitas menyelam. Saat Anda turun untuk memulai penyelaman, sensor kedalaman mendeteksi peningkatan tekanan dan jam tangan akan memulai aktivitas selam.

Pengaturan Sensor Kedalaman

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Sensor Kedalaman**.

Selam Otomatis: Memulai aktivitas selam secara otomatis berdasarkan jenis selam terakhir Anda saat Anda mulai menurun.

Tunda: Menjeda fitur Selam Otomatis untuk sementara.

Pengaturan Waktu

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Waktu**.

Format Waktu: Mengatur jam tangan untuk menampilkan waktu dalam format 12-jam, 24-jam, atau format militer.

Format Tanggal: Mengatur urutan hari, bulan, dan tahun pada penanggalan.

Atur Waktu: Mengatur zona waktu jam tangan. Opsi Auto menetapkan zona waktu secara otomatis berdasarkan posisi GPS Anda.

Waktu: Mengatur waktu jika opsi Atur Waktu diatur ke Manual.

Sinkronkan Waktu: Secara manual menyinkronkan waktu ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui daylight saving time (*Sinkronisasi Waktu, halaman 87*).

Sinkronisasi Waktu

Setiap kali Anda menyalakan jam tangan dan memperoleh sinyal satelit atau membuka aplikasi Garmin Connect pada ponsel terhubung Anda, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu saat itu. Anda juga dapat secara manual menyinkronkan waktu dengan GPS ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui daylight saving time.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Waktu > Sinkronkan Waktu**.
- 3 Tunggu sementara jam tangan melakukan penghubungan ke ponsel Anda atau mencari sinyal satelit (*Memperoleh Sinyal Satelit, halaman 94*).

TIPS: Anda dapat menekan  untuk mengganti sumber.

Pengaturan Sistem Lanjutan

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Lanjutan**.

Format: Mengatur preferensi format umum, seperti satuan ukur, pace dan kecepatan yang ditunjukkan selama aktivitas, awal minggu, format posisi geografi, dan opsi datum (*Mengubah Satuan Ukur, halaman 87*).

Rekam Data: Mengatur bagaimana jam tangan mencatat data aktivitas. Pilihan rekaman frekuensi Cerdas (default) memungkinkan untuk rekaman

aktivitas lebih panjang. Opsi rekaman Setiap Detik memberikan rekaman aktivitas yang lebih rinci, tetapi mungkin tidak dapat merekam seluruh kegiatan yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama.

USB Mode: Mengatur jam tangan untuk menggunakan MTP (media transfer protocol) atau mode Garmin saat terhubung ke komputer.

Mengubah Satuan Ukur

Anda dapat menyesuaikan satuan ukur jarak, pace dan kecepatan, ketinggian, dan lain-lain.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Lanjutan > Format > Satuan**.
- 3 Pilih jenis pengukuran.
- 4 Pilih satuan ukuran.

Pengaturan Perekaman Data

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Rekaman Data**.

Frekuensi: Mengatur seberapa sering jam tangan mencatat data aktivitas. Pilihan rekaman frekuensi **Cerdas** (default) memungkinkan untuk rekaman aktivitas lebih lama. Opsi rekaman **Setiap Detik** memberikan rekaman aktivitas yang lebih rinci, tetapi mungkin tidak dapat merekam seluruh kegiatan yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Opsi ini merekam titik-titik penting di mana arah, pace, atau denyut jantung Anda berubah. Rekaman aktivitas Anda lebih kecil, sehingga memungkinkan Anda menyimpan lebih banyak aktivitas dalam memori perangkat.

Log HRV: Memungkinkan jam tangan untuk merekam variabilitas denyut jantung Anda selama suatu aktivitas (*Status Variabilitas Denyut Jantung, halaman 46*).

Peningkatan Posisi: Memungkinkan jam tangan untuk mencatat lebih banyak detail posisi untuk aktivitas tertentu, seperti lari atau hiking.

Pengaturan Pemulihan dan Reset

Anda dapat membuat cadangan pengaturan dari jam tangan Garmin yang sudah ada dan mereset pengaturan tersebut pada jam tangan Garmin yang berbeda dan kompatibel menggunakan aplikasi Garmin Connect (*Memulihkan Pengaturan dan Data Anda dari Garmin Connect, halaman 88*). Pengaturan termasuk profil olahraga, kilasan, pengaturan pengguna, latihan, dan banyak lagi.

Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Pulihkan & Reset**.

Pencadangan Otomatis: Mencadangkan pengaturan Anda secara berkala ke akun Garmin Connect.

Cadangkan Sekarang: Mencadangkan pengaturan Anda secara manual ke akun Garmin Connect.

Lihat Laporan: Menampilkan masalah yang ada sejak terakhir kali jam tangan memulihkan pengaturan. Pengaturan ini hanya muncul jika beberapa pengaturan jam tangan tidak dipulihkan dengan benar.

Konten Cadangan: Menampilkan jenis data yang tersimpan.

Reset: Mereset pengaturan yang dipilih ke nilai default pabrik (*Sebelum mengembalikan semua pengaturan awal, Anda harus menyinkronkan jam tangan ke aplikasi Garmin Connect untuk mengunggah data aktivitas Anda., halaman 88*).

Memulihkan Pengaturan dan Data Anda dari Garmin Connect

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih ●●●.
- 2 Pilih **Perangkat Garmin**, dan pilih jam tangan Anda.
- 3 Pilih **Sistem > Pulihkan & Reset > Pencadangan Perangkat**.
- 4 Pilih cadangan dari daftar.
- 5 Pilih **Pulihkan dari Cadangan > Kembalikan**.
- 6 Ikuti petunjuk pada layar.
- 7 Tunggu jam tangan Anda melakukan sinkronisasi dengan aplikasi.
- 8 Pada jam tangan Anda, tekan , dan pilih ✓. Jam tangan akan direstart serta memulihkan pengaturan dan data Anda.
- 9 Ikuti petunjuk pada layar.

Mengembalikan Semua Pengaturan Awal

Sebelum mengembalikan semua pengaturan awal, Anda harus menyinkronkan jam tangan ke aplikasi Garmin Connect untuk mengunggah data aktivitas Anda.

Anda dapat mengembalikan semua pengaturan jam tangan ke default.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Reset**.
- 3 Pilih opsi:
 - Untuk mengeset ulang semua pengaturan jam tangan ke nilai pengaturan awal dan menyimpan semua informasi yang dimasukkan pengguna dan riwayat aktivitas, pilih **Reset Pengaturan Default**.
 - Untuk menghapus semua aktivitas dari riwayat, pilih **Hapus Semua Aktivitas**.
 - Untuk menghapus semua pesan di aplikasi **Messenger**, pilih **Hapus Semua Pesan**.
 - Untuk mengatur ulang semua total jarak dan waktu, pilih **Reset Total**.
 - Untuk menghapus data beban jaringan Anda untuk aktivitas selam skuba, pilih **Reset Dive Computer**.

CATATAN: Reset beban jaringan Anda hanya jika Anda tidak berencana menggunakan perangkatnya lagi di masa mendatang. Hal

ini dapat bermanfaat untuk toko selam yang menyediakan perangkat untuk disewakan.

- Untuk mereset ulang semua pengaturan jam tangan ke nilai pengaturan awal, dan menghapus semua informasi aktivitas dan musik yang disimpan, pilih **Hapus Data dan Reset Pengaturan**.

CATATAN: Jika Anda telah menyiapkan dompet Garmin Pay, pilihan ini akan menghapus dompet tersebut dari jam tangan Anda. Jika Anda memiliki musik yang tersimpan di jam tangan, pilihan ini akan menghapus musik yang tersimpan tersebut.

- Untuk menghapus file sementara dari jam tangan, pilih **Menghapus File Sementara**.

Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat informasi perangkat, seperti ID unit, versi perangkat lunak, informasi peraturan, dan perjanjian lisensi.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Tentang**.

Melihat Informasi Peraturan dan Kepatuhan E-label

Label untuk perangkat ini disediakan secara elektronik. E-label dapat memberikan informasi peraturan, seperti nomor identifikasi yang disediakan oleh FCC atau tanda kepatuhan regional, serta informasi produk dan perizinan yang berlaku.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Dari menu pengaturan, pilih **Sistem**.
- 3 Pilih **Tentang**.

Informasi Perangkat

Tentang Tampilan AMOLED/microLED

Secara default, pengaturan jam dioptimalkan untuk memaksimalkan masa pakai dan performa baterai (*Tips untuk Memaksimalkan Masa Pakai Baterai, halaman 92*).

Screen burn-in merupakan sesuatu yang normal bagi perangkat AMOLED. Untuk memperpanjang umur tampilan AMOLED/microLED, hindari menampilkan gambar statis pada tingkat kecerahan tinggi selama periode yang lama. Untuk meminimalisir burn-in, tampilan fenix 8 AMOLED/MicroLED akan mati setelah timeout yang ditentukan (*Pengaturan Tampilan dan Kecerdasan, halaman 59*). Anda dapat memutar pergelangan tangan ke arah tubuh Anda, mengetuk dua kali layar, atau menekan tombol untuk membangunkan perangkat.

Mengisi Daya Jam Tangan

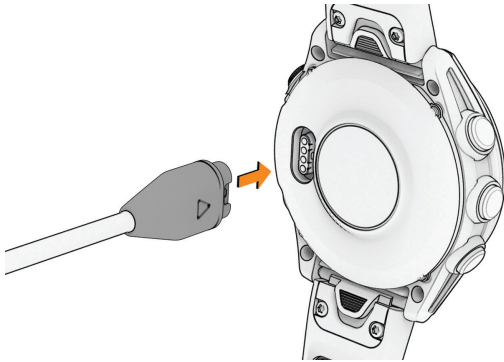
⚠ PERINGATAN

Perangkat ini berisi baterai lithium-ion. Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* dalam kemasan produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, bersihkan secara menyeluruh dan keringkan kontak dan area di sekitarnya sebelum melakukan pengisian daya atau menghubungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan (*Perawatan Perangkat, halaman 91*).

- 1 Colokkan kabel (ujung ▲) ke port pengisian pada jam tangan Anda.



halaman 89).

CATATAN: Jam tangan tidak akan mengisi daya surya jika terhubung ke sumber daya eksternal atau saat baterai penuh.

Spesifikasi

Jenis baterai	Dapat diisi ulang, baterai lithium-ion terintegrasi
Ketahanan air	IPX8 (10 ATM) ¹ 4 ATM Dive (EN 13319) ²
Model dekompresi	Bühlmann ZHL-16C
Rentang suhu pengoperasian dan penyimpanan	-20° - 45°C (-4° - 113°F)
Rentang suhu pengoperasian di bawah air	0° - 40°C (32° - 104°F)
Rentang suhu pengisian melalui USB	0° - 45°C (32° - 113°F)
Rentang suhu pengisian tenaga surya	-20° - 80°C (-4° - 176°F)
Sensor kedalaman	Akurasi dari 0 hingga 40 m, mengikuti EN 13319 Resolusi (m): 0,1 m hingga 45 m Resolusi (ft.): 1 ft.
Interval pemeriksaan	Periksa adanya kerusakan pada komponen sebelum digunakan. Ganti komponen jika diperlukan. ³

¹ Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 100 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.garmin.com/waterrating.

² Dirancang untuk mematuhi CSN EN 13319.

³ Selain keausan normal, kinerja tidak dipengaruhi oleh penuaan.

- 2 Colokkan ujung kabel lainnya ke port komputer USB-C atau adaptor AC (output daya minimal 15 W). Jam tangan akan menampilkan tingkat pengisian baterai saat ini.
- 3 Jika perlu, kunjungi Garmin.co.id/buy/, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesori opsional dan suku cadang pengganti.
- 4 Cabut koneksi jam tangan setelah pengisian baterai telah mencapai 100%.

Pengisian Tenaga Surya

CATATAN: Fitur ini tidak tersedia di semua model perangkat.

Kemampuan pengisian tenaga surya pada jam tangan memungkinkan Anda untuk mengisi daya saat menggunakannya.

Tips untuk Pengisian Tenaga Surya

Untuk memaksimalkan masa pakai baterai jam tangan Anda, ikuti tips berikut.

- Saat Anda memakai jam tangan, hindari menutupi bagian muka jam dengan lengan baju Anda.
- Penggunaan di luar ruangan dalam kondisi cerah secara reguler dapat memperpanjang masa pakai baterai.

CATATAN: Jam tangan melindungi dirinya dari panas berlebih dan akan berhenti mengisi daya secara otomatis jika suhu internal melebihi ambang batas suhu pengisian daya surya (*Spesifikasi*,

Informasi Baterai

Masa pakai baterai sesungguhnya bergantung pada fitur aktif pada jam tangan Anda, seperti denyut jantung, pergantian tangan, notifikasi smartphone, GPS, sensor internal, dan sensor terhubung.

fēnix 8 AMOLED Series

Mode	Masa pakai baterai fēnix 8 AMOLED - 43 mm	Masa pakai baterai fēnix 8 AMOLED - 47 mm	Masa pakai baterai fēnix 8 AMOLED - 51 mm
Mode smartwatch	Hingga 10 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 4 hari dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 16 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 7 hari dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 29 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 13 hari dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode hemat baterai	Hingga 15 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif	Hingga 23 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif	Hingga 41 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif
Mode hanya GPS	Hingga 28 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 22 jam dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 47 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 37 jam dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 84 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 65 jam dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode semua sistem satelit	Hingga 23 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 18 jam dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 38 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 30 jam dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 68 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 54 jam dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode semua sistem satelit dan multi-band	Hingga 21 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan ⁴ Hingga 16 jam dengan Tampilan Selalu Aktif ⁴	Hingga 35 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan ⁴ Hingga 28 jam dengan Tampilan Selalu Aktif ⁴	Hingga 62 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan ⁵ Hingga 49 jam dengan Tampilan Selalu Aktif ⁵
Mode semua sistem satelit dengan musik	Hingga 6 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 6 jam dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 10 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 10 jam dengan Tampilan Selalu Aktif	Hingga 18 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 18 jam dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode GPS baterai maks.	Hingga 49 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif	Hingga 81 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif	Hingga 145 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif
Mode GPS ekspedisi	Hingga 10 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif	Hingga 17 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif	Hingga 31 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif

⁴ Mengasumsikan penggunaan biasa dengan teknologi SatIQ

fēnix 8 MicroLED Series

Mode	Masa pakai baterai fēnix 8 MicroLED - 51 mm
Mode smartwatch	Hingga 10 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 4 hari dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode hemat baterai	Hingga 14 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif
Mode hanya GPS	Hingga 44 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 18 jam dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode semua sistem satelit	Hingga 37 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Hingga 16 jam dengan Tampilan Selalu Aktif
Mode semua sistem satelit dan multi-band	Hingga 34 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan ⁴ Hingga 15 jam dengan Tampilan Selalu Aktif ⁴
Mode semua sistem satelit dengan musik	Hingga 19 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan ⁴ Hingga 11 jam dengan Tampilan Selalu Aktif ⁴

Mode	Masa pakai baterai fēnix 8 MicroLED - 51 mm
Mode GPS baterai maks.	Hingga 53 jam dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif
Mode GPS ekspedisi	Hingga 8 hari dengan Gerakan Pergelangan Tangan Tidak berlaku untuk Tampilan Selalu Aktif

fēnix 8 Solar Series

Mode	Masa pakai baterai fēnix 8 Solar - 47 mm	Masa pakai baterai fēnix 8 Solar - 51 mm
Mode smartwatch	Hingga 21 hari untuk penggunaan biasa Hingga 28 hari dengan tenaga surya ⁵	Hingga 30 hari untuk penggunaan biasa Hingga 48 hari dengan tenaga surya ⁵
Mode hemat baterai	Hingga 34 hari untuk penggunaan biasa Hingga 58 hari dengan tenaga surya ⁵	Hingga 48 hari untuk penggunaan biasa Hingga 107 hari dengan tenaga surya ⁵
Mode hanya GPS	Hingga 67 jam untuk penggunaan biasa Hingga 92 jam dengan tenaga surya ⁶	Hingga 95 jam untuk penggunaan biasa Hingga 149 jam dengan tenaga surya ⁶
Mode semua sistem satelit	Hingga 48 jam untuk penggunaan biasa Hingga 49 jam dengan tenaga surya ⁶	Hingga 68 jam untuk penggunaan biasa Hingga 92 jam dengan tenaga surya ⁶
Mode semua sistem satelit dan multi-band	Hingga 37 jam untuk penggunaan biasa Hingga 43 jam dengan tenaga surya ⁷	Hingga 52 jam untuk penggunaan biasa Hingga 65 jam dengan tenaga surya ⁷
Mode semua sistem satelit dengan musik	Hingga 13 jam dengan penggunaan biasa	Hingga 18 jam dengan penggunaan biasa
Mode GPS baterai maks.	Hingga 132 jam untuk penggunaan biasa Hingga 283 jam dengan tenaga surya ⁶	Hingga 186 jam untuk penggunaan biasa Hingga 653 jam dengan tenaga surya ⁶
Mode GPS ekspedisi	Hingga 34 hari untuk penggunaan biasa Hingga 58 hari dengan tenaga surya ⁵	Hingga 50 hari untuk penggunaan biasa Hingga 118 hari dengan tenaga surya ⁵

⁵ Mengasumsikan penggunaan sepanjang hari dengan 3 jam/hari di luar dalam kondisi 50.000 lux.

⁶ Mengasumsikan penggunaan dalam kondisi 50.000 lux.

⁷ Mengasumsikan penggunaan dalam kondisi 50.000 lux dan penggunaan biasa dengan teknologi SatIQ.

Perawatan Perangkat

PERHATIAN

Jangan melepaskan bagian penjaga luar yang berada di bagian kanan jam, di antara kedua tombol. Melakukan hal tersebut dapat merusak barometer jam dan menyebabkan turunnya performa barometer dan/atau mempengaruhi secara buruk pengukuran lain, seperti tekanan udara dan fitur selam, yang dapat berujung pada rusaknya properti atau cedera pribadi.

PEMBERITAHUAN

Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan perangkat.

Jangan pernah menggunakan benda yang keras atau tajam untuk mengoperasikan layar sentuh, atau kerusakan dapat terjadi.

Jangan paparkan bukaan mikrofon dan speaker pada tabir surya atau bahan kimia lainnya. Melakukan hal tersebut dapat menyumbat atau mempengaruhi mikrofon dan speaker secara buruk, serta menurunkan performa mereka.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Bilas perangkat dengan air tawar setelah terkena klorin, air garam, tabir surya, kosmetik, alkohol, atau bahan kimia lainnya. Terlalu lama terkena zat ini dapat merusak kerangka jam tangan.

Jangan mencuci perangkat di bawah tekanan tinggi, karena semburan air atau udara dapat merusak sensor kedalaman atau barometer.

Jaga tali band kulit tetap bersih dan kering. Hindari berenang atau mandi dengan tali band kulit. Paparan air atau keringat dapat merusak atau menghitamkan tali band dari kulit. Gunakan tali silikon sebagai alternatif.

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terpapar pada suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Hentikan penggunaan jika perangkat rusak atau jika disimpan pada suhu di luar kisaran suhu penyimpanan yang ditentukan.

Membersihkan Jam Tangan

⚠ PERHATIAN

Beberapa pengguna dapat mengalami iritasi kulit setelah penggunaan jam tangan dalam waktu lama, terutama jika pengguna memiliki kulit sensitif atau alergi. Jika Anda melihat adanya iritasi kulit, lepaskan jam tangan dan jangan digunakan hingga kulit Anda sembuh. Untuk membantu mencegah iritasi kulit, pastikan jam tangan selalu dalam keadaan bersih dan kering, dan jangan mengenakan jam tangan terlalu kencang di pergelangan tangan Anda.

PEMBERITAHUAN

Keringat atau uap air meski dalam jumlah sedikit dapat menyebabkan korosi pada kontak listrik bila dihubungkan ke pengisi daya. Korosi dapat menghambat pengisian dan transfer data.

TIPS: Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/fit-and-care](https://garmin.co.id/legal/fit-and-care).

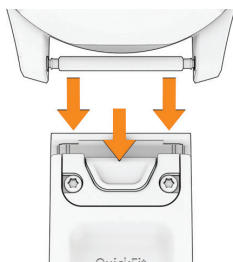
- 1 Bilas dengan air, atau gunakan kain bebas serat yang lembab.
- 2 Biarkan jam tangan sampai benar-benar kering.

Membersihkan Tali Kulit

- 1 Usap tali kulit menggunakan kain kering.
- 2 Gunakan kondisioner untuk bahan kulit untuk membersihkan tali kulit.

Mengganti Tali Jam Tangan QuickFit

- 1 Geser kait pada tali QuickFit, dan lepas tali dari jam tangan.



- 2 Sejajarkan tali baru dengan jam tangan.
- 3 Tekan tali ke tempatnya.

CATATAN: Pastikan tali terpasang kencang. Kait seharusnya menutupi pin jam.

- 4 Ulangi langkah 1 sampai 3 untuk mengganti tali lainnya.

Penyesuaian Tali Jam Tangan Logam

Jika jam tangan Anda menggunakan tali logam, Anda harus membawa jam Anda ke tukang perhiasan atau profesional lain untuk menyesuaikan panjang tali.

Pemecahan Masalah

Update Produk

Perangkat Anda mengecek pembaruan secara otomatis saat terhubung dengan Bluetooth atau Wi-Fi. Anda dapat mengecek pembaruan secara manual dari pengaturan sistem (*Pengaturan Sistem, halaman 85*). Pada komputer Anda, instal Garmin Express ([Garmin.co.id/express/](https://garmin.co.id/express/)). Pada ponsel Anda, instal aplikasi Garmin Connect.

Garmin Connect menyediakan akses mudah ke layanan berikut untuk perangkat Garmin:

- Pembaruan perangkat lunak
- Pembaruan peta
CATATAN: Pembaruan peta tersedia melalui Garmin Express.
- Pembaruan lapangan
- Pengunggahan data ke Garmin Connect
- Pendaftaran produk

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

Anda dapat menemukan informasi lebih lanjut tentang produk ini di website Garmin.

- Kunjungi support.garmin.com/id-ID/ untuk mendapatkan manual, artikel, dan pembaruan perangkat lunak tambahan.
 - Kunjungi [Garmin.co.id/buy/](https://garmin.co.id/buy/), atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.
 - Kunjungi [Garmin.co.id/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.id/legal/atdisclaimer) untuk melihat informasi mengenai akurasi fitur.
- Ini bukan perangkat medis.

Perangkat saya dalam bahasa yang salah

Anda dapat mengubah pilihan bahasa jam tangan jika Anda tanpa sengaja memilih bahasa yang salah.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih .
- 3 Pilih .
- 4 Gulir ke item kedelapan dalam daftar, lalu pilih .
- 5 Pilih bahasa Anda.

Tips untuk Memaksimalkan Masa Pakai Baterai

Untuk memperpanjang umur baterai, Anda dapat melakukan tips ini.

- Ganti mode daya selama aktivitas (*Menyesuaikan Mode Daya untuk Suatu Aktivitas, halaman 84*).
- Nyalakan fitur penghemat baterai dari menu kontrol (*Kontrol, halaman 39*).
- Kurangi timeout layar (*Pengaturan Tampilan dan Kecerdasan, halaman 59*).

- Kurangi kecerahan lampu senter dan edit pengaturan strobo (*Mengedit Strobo Senter Custom, halaman 42*).
- Berhenti menggunakan opsi timeout tampilan **Selalu Aktif**, dan pilih timeout tampilan yang lebih pendek (*Pengaturan Tampilan dan Kecerahan, halaman 59*).

CATATAN: Fitur ini hanya tersedia untuk model fēnix 8 AMOLED/MicroLED.

- Kurangi kecerahan tampilan (*Pengaturan Tampilan dan Kecerahan, halaman 59*).
 - Gunakan mode satelit GNSS UltraTrac untuk aktivitas Anda (*Pengaturan Satelit, halaman 38*).
 - Matikan teknologi Bluetooth saat Anda tidak menggunakan fitur yang terhubung (*Kontrol, halaman 39*).
 - Ketika menghentikan aktivitas Anda untuk periode yang lebih panjang, gunakan opsi Lanjutkan Nanti (*Menghentikan Aktivitas, halaman 12*).
 - Gunakan tampilan jam yang tidak diperbarui setiap detik.
Misalnya, menggunakan tampilan jam tanpa jarum kedua (*Menyesuaikan Tampilan Jam, halaman 2*).
 - Batasi notifikasi ponsel yang ditampilkan perangkat (*Mengelola Notifikasi, halaman 65*).
 - Hentikan penyiaran data denyut jantung ke perangkat Garmin yang terhubung (*Menyiarkan Data Denyut Jantung, halaman 71*).
 - Matikan monitor denyut jantung berbasis pergelangan tangan (*Pengaturan Monitor Denyut Jantung Pergelangan Tangan, halaman 71*).
- CATATAN:** Monitor denyut jantung pergelangan tangan digunakan untuk menghitung menit intensitas tinggi dan kalori terbakar.
- Aktifkan pembacaan pulse oximeter manual (*Mengatur Mode Pulse Oximeter, halaman 72*).

Meyalakan Ulang Jam Tangan Anda

Jika jam tangan Anda berhenti merespons, Anda dapat mencoba langkah ini menyalakan ulang jam tangan.

- Tahan  sampai jam tangan mati, dan tahan  untuk menyalakan jam tangan.
- Colokkan jam tangan ke port pengisi daya USB-C minimal selama 30 detik, cabut kabel, dan colokkan kabel nya kembali.

Apakah ponsel saya kompatibel dengan jam tangan saya?

Jam tangan fēnix kompatibel dengan ponsel yang menggunakan teknologi Bluetooth.

Pergi ke Garmin.com/ble untuk informasi kompatibilitas Bluetooth.

Buka Garmin.com/voicefunctionality untuk informasi kompatibilitas fungsi asisten suara.

Ponsel saya tidak dapat terhubung ke jam tangan

Jika ponsel tidak dapat menyambung ke jam tangan, Anda dapat mencoba tips berikut.

- Matikan ponsel dan jam tangan Anda, lalu nyalakan kembali.
- Aktifkan teknologi Bluetooth pada ponsel Anda.
- Perbarui aplikasi Garmin Connect ke versi terbaru.
- Hapus jam tangan Anda dari aplikasi Garmin Connect dan pengaturan Bluetooth pada ponsel Anda untuk mencoba kembali proses penghubungan.
- Jika Anda membeli ponsel baru, hapus jam tangan dari aplikasi Garmin Connect pada ponsel yang akan Anda hentikan penggunaannya.
- Dekatkan ponsel Anda dalam radius 10 m dari jam tangan.
- Pada ponsel Anda, buka aplikasi Garmin Connect, pilih **••• > Perangkat Garmin > Tambah Perangkat** untuk masuk ke mode hubung.
- Dari tampilan jam, tahan , dan pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Telepon > Hubungkan Ponsel**.

Dapatkah saya menggunakan sensor Bluetooth dengan jam tangan saya?

Jam tangan ini kompatibel dengan beberapa sensor Bluetooth. Pertama kali Anda menghubungkan sensor ke perangkat Garmin Anda, Anda harus menghubungkan perangkat dan sensor. Setelahnya, jam tangan akan terhubung ke sensor secara otomatis saat Anda memulai aktivitas dan sensor aktif dan berada dalam jangkauan.

- 1 Dari tampilan jam, tahan .
- 2 Pilih **Pengaturan Jam > Konektivitas > Sensor & Aksesori > Tambah Baru**.
- 3 Pilih opsi:
 - Pilih **Cari Semua**.
 - Pilih jenis sensor Anda.

Anda dapat menyesuaikan kolom data opsional (*Menyesuaikan Layar Data, halaman 34*).

Headphone saya tidak mau terhubung ke jam tangan

Jika headphone Bluetooth Anda telah terhubung sebelumnya ke ponsel, headphone tersebut akan terhubung ke ponsel sebelum terhubung ke jam tangan. Anda dapat mencoba beberapa tips berikut.

- Matikan teknologi nirkabel Bluetooth di ponsel Anda.
Lihat panduan pengguna ponsel Anda untuk informasi lebih lanjut.
- Jauhkan jam tangan setidaknya 10 m dari ponsel Anda ketika menghubungkan headphone.
- Hubungkan headphone ke jam tangan Anda (*Menghubungkan Headphone Bluetooth, halaman*

Musik saya terpotong atau headphone saya tidak selalu terhubung

Saat menggunakan jam tangan fēnix yang terhubung ke headphone Bluetooth, sinyalnya akan lebih kuat jika terdapat garis pandang langsung antara perangkat dan antena pada headphone.

- Jika sinyalnya melewati tubuh Anda, Anda mungkin akan mengalami hilang sinyal atau sambungan headphone Anda jadi terputus.
- Jika Anda mengenakan jam tangan fēnix di pergelangan tangan kiri, pastikan antena Bluetooth pada headphone Anda berada di telinga kiri.
- Dikarenakan model headphone bervariasi, Anda dapat mencoba memindahkan jam ke pergelangan tangan satunya.
- Jika Anda menggunakan tali jam tangan logam atau kulit, Anda dapat beralih ke tali jam tangan silikon untuk memperbaiki kekuatan sinyal.

Speaker atau mikrofon tidak bersuara setelah terkena air

Setelah berenang, mandi, atau jam tangan terkena air, residu air pada port speaker dan mikrofon dapat menyebabkan jam tangan menjadi lebih hening dibanding biasanya. Air tidak merusak jam tangan, tetapi mungkin butuh waktu hingga 24 jam untuk airnya menguap. Ikuti instruksi perawatan perangkat saat Anda membersihkan jam tangan Anda setelah terkena air (*Perawatan Perangkat, halaman 91*). Anda dapat menggunakan fitur pengeluaran air untuk membantu mengeluarkan air dari port (*Kontrol, halaman 39*).

Bagaimana cara membatalkan penekanan tombol lap?

Selama sebuah aktivitas berlangsung, Anda bisa saja tidak sengaja menekan tombol lap. Di kebanyakan kasus,  akan muncul pada layar, dan Anda akan mendapatkan beberapa detik untuk menghapus lap terbaru atau perubahan olahraga. Fitur batalkan lap tersedia untuk aktivitas yang mendukung lap manual, perubahan olahraga manual, atau perubahan olahraga otomatis. Fitur batalkan lap tidak tersedia pada aktivitas yang memicu lap, lari, istirahat, atau jeda otomatis, seperti aktivitas gym, berenang di kolam, dan latihan.

Menyelam

Mengatur Ulang Beban Jaringan Anda

Anda dapat mengatur ulang beban jaringan Anda saat ini yang disimpan di jam tangan. Anda harus mengatur ulang beban jaringan Anda hanya jika Anda tidak berencana untuk menggunakan perangkat lagi di masa mendatang. Fitur ini bermanfaat untuk toko selam yang menyediakan perangkat untuk disewakan.

1 Dari tampilan jam, tahan .

2 Pilih **Pengaturan Jam > Sistem > Setel Ulang > Reset Dive Computer**.

Mengatur Ulang Tekanan Permukaan

Perangkat secara otomatis menentukan tekanan permukaan menggunakan altimeter barometrik. Perubahan tekanan yang besar, seperti saat penerbangan, dapat menyebabkan jam tangan memulai aktivitas selam secara otomatis. Jika jam tangan memulai aktivitas penyelaman dengan tidak benar, Anda dapat mengatur ulang tekanan permukaan dengan menghubungkan jam tangan ke komputer. Jika Anda tidak memiliki akses ke komputer, Anda dapat mengatur ulang tekanan permukaan secara manual.

- 1 Tahan  hingga jam tangan mati.
- 2 Tahan  untuk menyalakan jam tangan.
- 3 Saat logo produk muncul, tahan  hingga Anda diminta untuk mengatur ulang tekanan permukaan.

Memperoleh Sinyal Satelit

Perangkat memerlukan pandangan jelas ke langit untuk memperoleh sinyal satelit. Waktu dan tanggal diatur secara otomatis berdasarkan posisi GPS.

TIPS: Untuk informasi selengkapnya tentang GPS, kunjungi [Garmin.co.id/about-gps](https://garmin.co.id/about-gps).

- 1 Beranjaklah dari ruangan ke area terbuka. Bagian depan perangkat harus diarahkan ke langit.
- 2 Tunggu sementara perangkat mencari sinyal satelit. Mungkin diperlukan 30–60 detik untuk menemukan sinyal satelit.

Memperbaiki Penerimaan Satelit GPS

- Sinkronkan jam tangan secara rutin ke akun Garmin Anda:
 - Hubungkan jam tangan ke komputer menggunakan kabel USB dan aplikasi Garmin Express.
 - Sinkronkan jam tangan Anda ke aplikasi Garmin Connect menggunakan ponsel yang mendukung Bluetooth.
 - Hubungkan jam tangan Anda ke akun Garmin Connect menggunakan jaringan nirkabel Wi-Fi.

Ketika terhubung ke akun Garmin, jam tangan akan mengunduh data satelit dari beberapa hari, sehingga dapat menemukan sinyal satelit dengan cepat.

- Bawa jam tangan ke luar ruangan, yaitu ke area terbuka yang tidak terhambat oleh bangunan dan pohon.
- Diamlah untuk beberapa saat.

Denyut jantung pada jam tangan saya tidak akurat

Untuk informasi lebih lanjut mengenai sensor denyut jantung Anda, kunjungi [Garmin.com/heartrate](https://garmin.com/heartrate).

Pembacaan suhu aktivitas tidak akurat

Suhu tubuh Anda mempengaruhi pembacaan suhu untuk sensor suhu internal. Untuk mendapatkan pembacaan suhu yang paling akurat, Anda harus melepas jam dari pergelangan tangan Anda dan tunggu 20 sampai 30 menit.

Anda juga dapat menggunakan sensor suhu eksternal tempelan opsional untuk melihat pembacaan suhu sekitar yang akurat ketika mengenakan jam tangan.

Keluar dari Mode Demo

Mode demo menampilkan pratinjau fitur pada jam tangan Anda.

- 1 Tekan  delapan kali.
- 2 Pilih .

Pelacakan Aktivitas

Untuk informasi lebih lanjut tentang akurasi pelacakan aktivitas, kunjungi [Garmin.co.id/legal/atdisclaimer](https://garmin.co.id/legal/atdisclaimer).

Hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat

Jika jumlah langkah Anda tampaknya tidak akurat, Anda bisa mencoba tips ini.

- Kenakan jam tangan pada pergelangan tangan non-dominan.
- Bawa jam tangan di saku Anda saat mendorong kereta atau mesin pemotong rumput.
- Bawa jam tangan di saku Anda ketika aktif menggunakan tangan atau lengan saja.

CATATAN: Jam tangan mungkin menafsirkan beberapa gerakan yang berulang, seperti mencuci piring, melipat cucian atau bertepuk tangan, sebagai langkah.

Hitungan langkah pada jam tangan dan akun Garmin Connect saya tidak cocok

Perhitungan langkah pada akun Garmin Connect akan diperbarui bila Anda melakukan sinkronisasi jam tangan Anda.

- 1 Pilih opsi:
 - Sinkronkan jumlah langkah Anda dengan aplikasi Garmin Express (*Menggunakan Garmin Connect di Komputer, halaman 68*).
 - Sinkronkan jumlah langkah Anda dengan aplikasi Garmin Connect (*Menggunakan Aplikasi Garmin Connect, halaman 67*).
- 2 Tunggu saat perangkat Anda menyinkronkan data. Sinkronisasi dapat berlangsung selama beberapa menit.

CATATAN: Menyegarkan aplikasi Garmin Connect atau Garmin Express tidak dapat menyinkronkan data dan memperbarui jumlah langkah Anda.

Jumlah lantai yang dinaiki tampaknya tidak akurat

Jam tangan Anda menggunakan barometer internal untuk mengukur perubahan elevasi saat Anda menaiki lantai. Satu lantai naik sama dengan 3 m.

- Hindari memegang pegangan tangan atau melompati anak tangga saat menaiki tangga.
- Di lingkungan berangin, tutup jam tangan dengan sarung tangan atau jaket karena hembusan angin yang kuat dapat menyebabkan data tidak menentu.

Apendiks

Kolom Data

CATATAN: Tidak semua kolom data tersedia untuk semua jenis aktivitas. Beberapa kolom data memerlukan aksesoris ANT+ atau Bluetooth untuk menampilkan data. Beberapa kolom data muncul lebih daripada satu kategori di jam tangan.

TIPS: Anda juga dapat menyesuaikan kolom data dari pengaturan jam tangan di aplikasi Garmin Connect.

Kolom Cadence

Nama	Deskripsi
Rata2 Cadence	Bersepeda. Rata-rata cadence untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Cadence	Berlari. Rata-rata cadence untuk aktivitas saat ini.
Cadence	Bersepeda. Jumlah perputaran yang terjadi di lengan engkol sepeda. Perangkat Anda harus terhubung dengan aksesoris cadence untuk menampilkan data ini.
Cadence	Berlari. Jumlah langkah per menit (kanan dan kiri).
Cadence Lap	Bersepeda. Rata-rata cadence untuk lap saat ini.
Cadence Lap	Berlari. Rata-rata cadence untuk lap saat ini.
Cadence Lap Terakhir	Bersepeda. Rata-rata cadence untuk lap yang selesai terakhir.

Nama	Deskripsi
Cadence Lap Terakhir	Berlari. Rata-rata cadence untuk lap yang selesai terakhir.

Bagan

Nama	Deskripsi
Bagan Barometer	Bagan yang menunjukkan tekanan barometrik dari waktu ke waktu.
Bagan Elevasi	Bagan yang menunjukkan elevasi dari waktu ke waktu.
Bagan Denyut Jantung	Bagan yang menunjukkan denyut jantung Anda selama aktivitas.
Bagan Pace	Bagan yang menunjukkan pace Anda selama aktivitas.
Bagan Daya	Bagan yang menunjukkan daya Anda selama aktivitas.
Bagan Kecepatan	Bagan yang menunjukkan kecepatan Anda selama aktivitas.

Kolom Kompas

Nama	Deskripsi
Arah Kompas	Arah yang Anda tuju berdasarkan kompas.
Arah GPS	Arah yang Anda tuju berdasarkan GPS.
Arah Haluan	Arah bergerak Anda.

Kolom Jarak

Nama	Deskripsi
Jarak	Jarak yang telah ditempuh dalam track atau aktivitas saat ini.
Jarak Interval	Jarak yang telah ditempuh untuk interval saat ini.
Jarak Lap	Jarak yang telah ditempuh untuk lap saat ini.
Jarak Lap Terakhir	Jarak yang ditempuh untuk lap yang selesai terakhir.
Jarak Nautikal	Jarak yang ditempuh dalam meter nautikal atau kaki nautikal.

Kolom Menyelam

Nama	Deskripsi
Laju Naik	Tingkat naik ke permukaan saat ini.
CNS	Persentase toksisitas oksigen pada sistem saraf pusat Anda saat ini.
PO2 Gas Saat Ini	Tekanan parsial oksigen (PO2) dari gas encer selama penyelaman rebreather sirkuit tertutup (CCR).
Jumlah Penyelaman	Jumlah penyelaman yang telah diselesaikan.
Kedalaman Penyelaman Terakhir	Kedalaman maksimum yang dicapai selama penyelaman terakhir.
Waktu Penyelaman Terakhir	Waktu yang Anda habiskan di bawah permukaan selama penyelaman terakhir.
Kedalaman Maksimum	Kedalaman maksimum turun saat menyelam.
OTU	Unit toksisitas oksigen Anda saat ini.
Waktu Permukaan	Jumlah waktu yang telah berlalu sejak muncul ke permukaan dari menyelam.
Waktu ke Permukaan	Jumlah waktu yang diperlukan untuk naik ke permukaan dengan aman.

Kolom Elevasi

Nama	Deskripsi
Rata2 Pendakian	Rata-rata jarak vertikal pendakian sejak reset terakhir.
Rata2 Penurunan	Rata-rata jarak vertikal penurunan sejak reset terakhir.
Ketinggian	Ketinggian lokasi Anda saat ini di atas atau di bawah permukaan laut.
Rasio Glide	Rasio jarak horizontal yang ditempuh terhadap perubahan dalam jarak vertikal.
Elevasi GPS	Ketinggian lokasi Anda saat ini menggunakan GPS.
Kemiringan	Perhitungan kenaikan (elevasi) terhadap jarak. Misalnya, jika untuk setiap kenaikan 3 m, Anda menempuh jarak 60 m, kemiringan Anda adalah 5%.
Pendakian Lap	Jarak vertikal pendakian untuk lap saat ini.
Penurunan Lap	Jarak vertikal penurunan untuk lap saat ini.

Nama	Deskripsi
Pendakian Lap Terakhir	Jarak vertikal pendakian untuk lap yang selesai terakhir.
Penurunan Lap Terakhir	Jarak vertikal penurunan untuk lap yang selesai terakhir.
Pendakian Maksimum	Tingkat maksimum pendakian dalam kaki per menit atau meter per menit sejak reset terakhir.
Penurunan Maksimum	Tingkat penurunan maksimum dalam meter per menit atau kaki per menit sejak reset terakhir.
Elevasi Maksimum	Elevasi tertinggi yang dicapai sejak reset terakhir.
Elevasi Minimum	Elevasi terendah yang dicapai sejak reset terakhir.
Total Pendakian	Total jarak elevasi pendakian sejak reset terakhir.
Total Penurunan	Total jarak elevasi penurunan sejak reset terakhir.

Kolom Lantai

Nama	Deskripsi
Lantai Dinaiki	Total jumlah lantai yang dinaiki hari itu.
Lantai Dituruni	Total jumlah lantai yang dituruni hari itu.
Lantai per Menit	Jumlah lantai yang dinaiki per menit.

Gear

Nama	Deskripsi
Baterai Di2	Sisa daya baterai sensor Di2.
Depan	Gear depan sepeda dari sensor posisi gear.
Baterai Gear	Status baterai dari sensor posisi gear.
Gear Combo	Kombinasi gear saat ini dari sensor posisi gear.
Gear	Gear depan dan belakang sepeda dari sensor posisi gear.
Rasio Gear	Jumlah gigi pada gear depan dan belakang sepeda, sebagaimana terdeteksi oleh sensor posisi gear.
Belakang	Gear belakang sepeda dari sensor posisi gear.

Grafis

Nama	Deskripsi
Pengukur Cadence	Berlari. Pengukur warna menunjukkan rentang cadence saat ini.
Pengukur Kompas	Arah yang Anda tuju berdasarkan kompas.
Pengukur GCT Balance	Pengukur warna yang menunjukkan keseimbangan kiri/kanan waktu kontak tanah saat berlari.
Pengukur Waktu Kontak Tanah	Pengukur warna yang menunjukkan jumlah waktu setiap kali Anda menginjak tanah ketika berlari, diukur dalam milidetik.
Pengukur Denyut Jantung	Pengukur warna yang menunjukkan zona denyut jantung Anda saat ini.
Rasio Zona Denyut Jantung	Pengukur warna yang menunjukkan rasio lama waktu di tiap zona denyut jantung.
Pengukur PacePro	Berlari. Pace split Anda dan target Anda saat ini.
Pengukur Daya	Pengukur warna yang menunjukkan zona daya Anda saat ini.
Pengukur Stamina (Jarak)	Pengukur yang menunjukkan sisa jarak stamina Anda saat ini.
Pengukur Stamina (Waktu)	Pengukur yang menunjukkan sisa waktu stamina Anda saat ini.
Pengukur Penurunan Kecepatan Langkah	Pengukur warna yang menunjukkan penurunan kecepatan langkah saat berlari saat ini.
Pengukur % Penurunan Kecepatan Langkah	Pengukur warna yang menunjukkan persentase rata-rata penurunan kecepatan langkah.
Pengukur Total Kenaikan/ Penurunan	Total jarak elevasi yang didaki dan dituruni selama aktivitas atau sejak reset terakhir.
Pengukur Efek Pelatihan	Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran aerobik dan anaerobik Anda.
Pengukur Osilasi Vertikal	Pengukur warna yang menunjukkan jumlah pantulan saat Anda berlari.
Pengukur Rasio Vertikal	Pengukur warna yang menunjukkan rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah.

Kolom Denyut Jantung

Nama	Deskripsi
%HR Cadangan	Persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat).
Efek Pelatihan Aerobik	Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran aerobik Anda.
Efek Pelatihan Anaerobik	Dampak dari aktivitas saat ini pada tingkat kebugaran anaerobik Anda.
Rata2 %HRR	Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk aktivitas saat ini.
Rata2 HR	Rata-rata denyut jantung untuk aktivitas saat ini.
Avg. HR %Max.	Rata-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk aktivitas saat ini.
Denyut Jantung	Denyut jantung Anda dalam denyut per menit (BPM). Perangkat Anda harus terhubung ke denyut jantung pergelangan tangan atau monitor denyut jantung kompatibel.
HR %Maks.	Persentase denyut jantung maksimum.
Zona HR	Kisaran denyut jantung saat ini (1 sampai 5). Zona default diambil dari profil pengguna dan denyut jantung maksimum Anda (220 dikurangi umur Anda).
Rata2 Interval %HRR	Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk interval renang saat ini.
Rata2 Interval %Maks.	Rata-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk interval renang saat ini.
Rata2 Interval HR	Rata-rata denyut jantung untuk interval renang saat ini.
Interval Maks. %HRR	Persentase maksimum cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk interval renang saat ini.
Interval Maks. %Maks.	Persentase maksimum dari denyut jantung maksimum untuk interval renang saat ini.
Interval Maks. HR	Denyut jantung maksimum untuk interval renang saat ini.
%HRR Lap	Rata-rata persentase cadangan denyut jantung (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk lap saat ini.
HR Lap	Rata-rata denyut jantung untuk lap saat ini.
Lap HR% Maks.	Rata-rata persentase dari denyut jantung maksimum untuk lap saat ini.
%HRR Lap Terakhir	Persentase rata-rata denyut jantung cadangan (denyut jantung maksimum dikurangi denyut jantung istirahat) untuk lap yang selesai terakhir.
HR Lap Terakhir	Rata-rata denyut jantung untuk lap selesai terakhir.
HR %Maks. Lap Terakhir	Persentase rata-rata denyut jantung maksimum untuk lap yang selesai terakhir.
Waktu di Zona	Lamanya waktu di tiap zona denyut jantung.

Kolom Panjang

Nama	Deskripsi
Panjang Interval	Jumlah panjang kolam renang yang diselesaikan selama interval saat ini.
Panjang	Jumlah panjang kolam renang yang diselesaikan selama aktivitas saat ini.

Kolom Navigasi

Nama	Deskripsi
Bearing	Arah dari lokasi Anda saat ini ke tujuan. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Jalur	Arah dari lokasi awal ke tujuan. Jalur dapat dilihat sebagai rute yang sudah terencana atau ditetapkan. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Lokasi Tujuan	Posisi tujuan akhir Anda.
Waypoint Tujuan	Titik terakhir pada rute ke tujuan. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Sisa Jarak	Jarak yang tersisa sebelum Anda mencapai tujuan akhir. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Jarak ke Berikutnya	Jarak yang tersisa ke waypoint berikutnya pada rute. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.

Nama	Deskripsi
Perkiraan Jarak Total	Estimasi jarak dari titik mulai ke tujuan akhir. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
ETA	Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di tujuan akhir (d disesuaikan dengan waktu lokal tujuan). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
ETA ke Berikutnya	Perkiraan waktu pada hari ketika Anda sampai di waypoint berikutnya pada rute (d disesuaikan dengan waktu waypoint setempat). Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
ETE	Perkiraan waktu yang tersisa sampai Anda mencapai tujuan akhir. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Rasio Glide ke Tujuan	Rasio luncur yang diperlukan untuk turun dari posisi Anda saat ini ke ketinggian tujuan. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
Lat/Lon	Posisi saat ini dalam garis lintang dan garis bujur terlepas dari pengaturan format posisi yang dipilih.
Lokasi	Posisi saat ini menggunakan pengaturan format posisi yang dipilih.
Simpang Berikutnya	Jarak ke simpang berikutnya pada sebuah trail berdasarkan panduan peta NextFork.
Waypoint berikutnya	Titik berikutnya pada rute. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Keluar Jalur	Jarak melenceng ke kiri atau ke kanan dari jalur asli perjalanan. Anda harus melakukan navigasi supaya data ini muncul.
Waktu Berikutnya	Perkiraan waktu yang tersisa sebelum Anda mencapai waypoint berikutnya dalam rute. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Velocity Made Good	Kecepatan dimana Anda mendekati tujuan di sepanjang rute. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Jarak Vertikal ke Tujuan	Jarak ketinggian antara posisi Anda saat ini dan tujuan akhir. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Kecepatan Vertikal ke Target	Tingkat pendakian atau penurunan ke ketinggian yang telah ditentukan sebelumnya. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.

Kolom Lain

Nama	Deskripsi
Kalori Aktif	Kalori yang terbakar selama aktivitas.
Tekanan Sekitar	Tekanan lingkaran yang belum terkalibrasi.
Tekanan Barometrik	Tekanan lingkungan terkalibrasi saat ini.
Sisa Baterai	Jumlah jam tersisa sebelum daya baterai habis.
Tingkat Baterai	Kekuatan baterai yang tersisa.
COG	Arah perjalanan yang sebenarnya, terlepas dari arah jalur dan variasi sementara dalam arah haluan.
Jarak ke Garis Start	Sisa jarak hingga ke garis start perlombaan. Anda harus melakukan navigasi agar data ini muncul.
Baterai eBike	Sisa daya baterai eBike.
Jarak eBike	Perkiraan sisa jarak yang dapat dibantu eBike.
Flow	Pengukuran konsistensi Anda dalam mempertahankan kecepatan dan kelancaran ketika melewati belokan dalam aktivitas saat ini.
GPS	Kekuatan sinyal satelit GPS.
Grit	Pengukuran kesulitan aktivitas saat ini berdasarkan ketinggian, kemiringan, dan perubahan arah yang cepat.
Interval	Jumlah interval yang diselesaikan untuk aktivitas saat ini.
Flow Lap	Skor flow keseluruhan untuk lap saat ini.
Grit Lap	Skor grit keseluruhan untuk lap saat ini.
Lap	Jumlah lap yang diselesaikan untuk aktivitas saat ini.
Rep Ronde Terakhir	Jumlah repetisi di ronde terakhir aktivitas.
Lift	Sudut lift saat aktivitas berlayar.

Nama	Deskripsi
Beban	Beban latihan untuk aktivitas saat ini. Beban latihan adalah kelebihan konsumsi oksigen pasca latihan (EPOC) yang mengindikasikan tingkat keseriusan latihan Anda.
Kondisi Performa	Skor kondisi performa adalah penilaian real-time dari kemampuan performa Anda.
Rep	Selama aktivitas gym, jumlah pengulangan dalam satu set latihan.
Laju Pernapasan	Laju pernapasan Anda dalam napas per menit (brpm).
Ronde	Jumlah grup latihan yang dilakukan dalam sebuah aktivitas, seperti lompat tali.
Akumulasi Solar	Akumulasi jumlah energi surya dalam lux-jam.
Intensitas Solar	Intensitas surya, ditampilkan dalam persentase 50.000 lux.
Langkah	Jumlah langkah selama aktivitas saat ini.
Stres	Tingkat stres Anda saat ini.
Matahari Terbit	Waktu matahari terbit berdasarkan posisi GPS Anda.
Matahari Terbenam	Waktu matahari terbenam berdasarkan posisi GPS Anda.
Tack Assist	Pengukur untuk membantu Anda menentukan apakah kapal Anda bergerak mendekati (lifted) atau menjauhi (headed) tempat tujuan.
Waktu Hari Ini	Waktu berdasarkan lokasi Anda saat ini dan pengaturan waktu (format, zona waktu, daylight saving time).
Total Kalori	Total kalori yang terbakar pada hari itu.

Kolom Pace

Nama	Deskripsi
Pace 500m	Pace mendayung saat ini per 500 meter.
Pace Rata2 500 m	Rata-rata pace mendayung per 500 meter untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Pace	Rata-rata pace untuk aktivitas saat ini.
Grade Adjusted Pace	Rata-rata pace yang disesuaikan dengan kecuraman medan.
Pace Interval	Rata-rata pace untuk interval saat ini.
Pace 500m Lap	Rata-rata pace mendayung per 500 meter untuk lap saat ini.
Pace Lap	Rata-rata pace untuk lap saat ini.
Pace 500m Lap Terakhir	Rata-rata pace mendayung per 500 meter untuk lap terakhir.
Pace Lap Terakhir	Rata-rata pace untuk lap yang selesai terakhir.
Pace Panjang Terakhir	Rata-rata pace untuk renang sepanjang kolam Anda yang selesai terakhir.
Pace	Pace saat ini.

Kolom PacePro

Nama	Deskripsi
Jarak Split Berikutnya	Berlari. Total jarak di split berikutnya.
Pace Target Split Berikutnya	Berlari. Pace target untuk split berikutnya.
Jarak Split	Berlari. Total jarak split saat ini.
Sisa Jarak Split	Berlari. Sisa jarak split saat ini.
Pace Split	Berlari. Pace split saat ini.
Pace Target Split	Berlari. Pace target untuk split saat ini.

Kolom Daya

Nama	Deskripsi
% FTP	Output daya saat ini sebagai persentase daya ambang fungsional.
Rata2 Keseimbangan 3dtk	Keseimbangan kekuatan rata-rata kaki kiri/kanan selama 3 detik pergerakan.
Daya 3dtk	Output daya rata-rata selama 3 detik pergerakan.
Daya/Berat 3dtk	Daya rata-rata selama 3 detik yang diukur dalam satuan watt per kilogram untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Keseimbangan 10dtk	Keseimbangan kekuatan rata-rata kaki kiri/kanan selama 10 detik pergerakan.

Nama	Deskripsi
Daya 10dtk	Output daya rata-rata selama 10 detik pergerakan.
Daya/Berat 10dtk	Daya rata-rata selama 10 detik yang diukur dalam satuan watt per kilogram untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Keseimbangan 10dtk	Keseimbangan kekuatan rata-rata kaki kiri/kanan selama 30 detik pergerakan.
Daya 30dtk	Output daya rata-rata selama 30 detik pergerakan.
Daya/Berat 30dtk	Daya rata-rata selama 30 detik yang diukur dalam satuan watt per kilogram untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Keseimbangan	Rata-rata keseimbangan kekuatan kaki kiri/kanan untuk aktivitas saat ini.
Rata2 PP Kiri	Rata-rata sudut fase daya kaki kiri untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Daya	Rata-rata output daya untuk aktivitas saat ini.
Rata2 PP Kanan	Sudut fase daya rata-rata kaki kanan untuk aktivitas saat ini.
Rata2 PPP Kiri	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kiri untuk aktivitas saat ini.
Rata2 PCO	Rata-rata platform center offset untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Daya/Berat	Rata-rata daya yang diukur dalam watt per kilogram untuk aktivitas saat ini.
Rata2 PPP Kanan	Sudut fase daya puncak rata-rata kaki kanan untuk aktivitas saat ini
Keseimbangan	Keseimbangan kekuatan kiri/kanan saat ini.
Intensity Factor	Intensity Factor untuk aktivitas saat ini.
Keseimbangan Lap	Rata-rata keseimbangan kekuatan kaki kiri/kanan untuk lap saat ini.
PPP Lap Kiri	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kiri untuk lap saat ini.
PP Lap Kiri	Rata-rata sudut fase daya kaki kiri untuk lap saat ini.
Daya Maks. Lap	Output daya tertinggi untuk lap saat ini.
NP Lap	Rata-rata Normalized Power untuk lap saat ini.
PCO Lap	Rata-rata platform center offset untuk lap saat ini.
Daya Lap	Rata-rata output daya untuk lap saat ini.
Daya/Berat Lap	Rata-rata daya yang diukur dalam watt per kilogram untuk lap saat ini.
PPP Lap Kanan	Rata-rata sudut puncak fase daya kaki kanan untuk lap saat ini.
PP Lap Kanan	Rata-rata sudut fase daya kaki kanan untuk lap saat ini.
Daya Maks. Lap Terakhir	Output daya tertinggi untuk lap yang selesai terakhir.
NP Lap Terakhir	Rata-rata Normalized Power untuk lap yang selesai terakhir.
Daya Lap Terakhir	Output daya untuk lap yang selesai terakhir.
PPP Kiri	Sudut puncak fase daya saat ini untuk kaki kiri. Puncak fase daya adalah rentang sudut ketika pengendara menghasilkan porsi puncak daya pendorong.
PP Kiri	Sudut fase daya saat ini untuk kaki kiri. Fase daya adalah area gowesan pedal di mana daya positif dihasilkan.
Daya Maks.	Output daya tertinggi untuk aktivitas saat ini.
NP	Normalized Power untuk aktivitas saat ini.
Kelancaran Pedal	Pengukuran seberapa merata pengendara memberikan daya ke pedal pada setiap kayuhan pedal.
PCO	Platform center offset. Platform center offset adalah lokasi pada platform pedal di mana gaya diterapkan.
Daya	Output daya saat ini dalam watt. Untuk aktivitas ski, perangkat Anda harus terhubung dengan monitor denyut jantung yang kompatibel.
Daya/Berat	Daya saat ini yang diukur dalam watt per kilogram.
Zona Daya	Kisaran output daya saat ini berdasarkan FTP atau pengaturan custom Anda.
PPP Kanan	Sudut puncak fase daya saat ini untuk kaki kanan. Puncak fase daya adalah rentang sudut ketika pengendara menghasilkan porsi puncak daya pendorong.
PP Kanan	Sudut fase daya saat ini untuk kaki kanan. Fase daya adalah area gowesan pedal di mana daya positif dihasilkan.
Waktu di Zona	Waktu yang berlalu di setiap zona daya.
Waktu Duduk	Waktu yang dihabiskan untuk duduk saat mengayuh untuk aktivitas saat ini.

Nama	Deskripsi
Waktu Duduk Lap	Waktu yang dihabiskan untuk duduk saat mengayuh untuk lap saat ini.
Waktu Berdiri	Waktu yang dihabiskan untuk berdiri saat mengayuh untuk aktivitas saat ini.
Waktu Berdiri Lap	Waktu yang dihabiskan untuk berdiri saat mengayuh untuk lap saat ini.
TSS	Training Stress Score untuk aktivitas saat ini.
Efisiensi Torsi	Pengukuran seberapa efisien pengendara mengayuh.
Upaya	Akumulasi upaya yang dilakukan (output daya) dalam kilojoule.

Kolom Istirahat

Nama	Deskripsi
Ulangi Dalam	Timer untuk interval terakhir ditambah istirahat saat ini (berenang di kolam).
Timer Istirahat	Timer untuk istirahat saat ini (berenang di kolam).

Dinamika Lari

Nama	Deskripsi
Rata2 Keseimbangan GCT	Rata-rata keseimbangan kontak tanah untuk sesi saat ini.
Rata2 Waktu Kontak Tanah	Jumlah rata-rata waktu kontak tanah untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Penurunan Kec. Langkah	Pengukuran rata-rata penurunan kecepatan langkah untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Prsnts Pnurun Kec. Lgkh	Rata-rata rasio penurunan kecepatan langkah terhadap kecepatan untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Panjang Langkah	Rata-rata panjang langkah untuk sesi saat ini.
Rata2 Osilasi Vertikal	Jumlah rata-rata osilasi vertikal untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Rasio Vertikal	Rata-rata rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah untuk sesi saat ini.
Keseimbangan GCT	Keseimbangan kiri/kanan waktu kontak tanah saat berlari.
Waktu Kontak Tanah	Jumlah waktu setiap kali Anda menginjak tanah ketika berlari, diukur dalam milidetik. Waktu kontak tanah tidak dapat dihitung saat berjalan kaki.
Keseimbangan GCT Lap	Rata-rata keseimbangan waktu kontak tanah untuk lap saat ini.
Waktu Kontak Tanah Lap	Jumlah rata-rata waktu kontak tanah untuk lap saat ini.
Penurunan Kec. Langkah Lap	Rata-rata penurunan kecepatan langkah untuk lap saat ini.
Prsnts Pnurun Kec. Lgkh Lap	Rata-rata rasio penurunan kecepatan langkah terhadap kecepatan untuk lap saat ini.
Panjang Langkah Lap	Rata-rata panjang langkah untuk lap saat ini.
Osilasi Vertikal Lap	Jumlah rata-rata osilasi vertikal untuk lap saat ini.
Rasio Vertikal Lap	Rata-rata rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah untuk lap saat ini.
Penurunan Kecepatan Langkah	Pengukuran penurunan kecepatan langkah dalam sentimeter per detik saat berlari.
Prsnts Penurunan Kec. Lgkh	Rasio penurunan kecepatan langkah terhadap kecepatan saat berlari.
Panjang Langkah	Panjang langkah Anda dari satu langkah kaki ke langkah berikutnya, diukur dalam meter.
Osilasi Vertikal	Jumlah pantulan saat Anda berlari. Gerak vertikal torso Anda, diukur dalam sentimeter untuk setiap langkah.
Rasio Vertikal	Rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah.

Kolom Kecepatan

Nama	Deskripsi
Rata2 Kecepatan Gerak	Rata-rata kecepatan saat bergerak untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Kecepatan Keseluruhan	Rata-rata kecepatan untuk aktivitas saat ini, baik kecepatan saat bergerak atau berhenti.
Rata2 Kecepatan	Rata-rata kecepatan untuk aktivitas saat ini.
Rata2 SOG	Kecepatan rata-rata perjalanan untuk aktivitas saat ini, terlepas dari arah jalur dan variasi sementara dalam arah haluan.

Nama	Deskripsi
SOG Lap	Rata-rata kecepatan perjalanan untuk lap saat ini, terlepas dari arah jalur dan variasi sementara dalam arah haluan.
Kecepatan Lap	Kecepatan rata-rata untuk lap saat ini.
SOG Lap Terakhir	Rata-rata kecepatan perjalanan untuk lap terakhir yang diselesaikan, terlepas dari arah jalur dan variasi sementara dalam arah haluan.
Kecepatan Lap Terakhir	Kecepatan rata-rata untuk lap yang selesai terakhir.
SOG Maks.	Kecepatan perjalanan maksimum untuk aktivitas saat ini, terlepas dari arah jalur dan variasi sementara dalam arah haluan.
Kecepatan Maksimum	Kecepatan tertinggi untuk aktivitas saat ini.
Kecepatan	Tingkat kecepatan perjalanan.
SOG	Kecepatan perjalanan sebenarnya, terlepas dari arah jalur dan variasi sementara dalam arah haluan.
Kecepatan Vertikal	Tingkat pendakian atau penurunan dari waktu ke waktu.

Kolom Stamina

Nama	Deskripsi
Stamina	Sisa stamina saat ini.
Sisa Jarak	Sisa jarak stamina pada upaya saat ini.
Potensi Stamina	Sisa stamina potensial saat ini.
Sisa Waktu	Sisa waktu stamina pada upaya saat ini.

Kolom Stroke

Nama	Deskripsi
Rata2 Jarak Per Stroke	Berenang. Rata-rata jarak tempuh per stroke selama aktivitas saat ini.
Rata2 Jarak Per Stroke	Olahraga dayung. Rata-rata jarak tempuh per stroke selama aktivitas saat ini.
Rata2 Tingkat Stroke	Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama aktivitas saat ini.
Rata2 Stroke Per Panjang	Rata-rata jumlah stroke per panjang kolam renang selama aktivitas saat ini.
Jarak Per Stroke	Olahraga dayung. Jarak yang ditempuh per stroke.
Stroke Interval Per Panjang	Rata-rata jumlah stroke per panjang kolam renang selama interval saat ini.
Jenis Stroke Interval	Jenis stroke untuk interval saat ini.
Jarak Lap Per Stroke	Berenang. Rata-rata jarak tempuh per stroke selama lap saat ini.
Jarak Lap Per Stroke	Olahraga dayung. Rata-rata jarak tempuh per stroke selama lap saat ini.
Tingkat Stroke Lap	Berenang. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap saat ini.
Tingkat Stroke Lap	Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) selama lap saat ini.
Stroke Lap	Renang. Total jumlah stroke untuk lap saat ini.
Stroke Lap	Olahraga dayung. Total jumlah stroke untuk lap saat ini.
Jarak Lap Terakhir Per Stroke	Berenang. Rata-rata jarak tempuh per stroke selama lap yang selesai terakhir.
Jarak Lap Terakhir Per Stroke	Olahraga dayung. Rata-rata jarak tempuh per stroke selama lap yang selesai terakhir.
Tingkat Stroke Lap Terakhir	Berenang. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) untuk lap yang selesai terakhir.
Tingkat Stroke Lap Terakhir	Olahraga dayung. Rata-rata jumlah stroke per menit (spm) untuk lap yang selesai terakhir.
Stroke Lap Terakhir	Berenang. Total jumlah stroke untuk lap yang selesai terakhir.
Stroke Lap Terakhir	Olahraga dayung. Total jumlah stroke untuk lap yang selesai terakhir.
Stroke Panjang Terakhir	Jumlah total stroke untuk renang sepanjang kolam yang selesai terakhir.
Jenis Stroke Panjang Terakhir	Jenis stroke yang digunakan untuk renang sepanjang kolam yang selesai terakhir.
Tingkat Stroke	Berenang. Jumlah stroke per menit (spm).
Tingkat Stroke	Olahraga dayung. Jumlah stroke per menit (spm).
Stroke	Berenang. Total jumlah stroke untuk aktivitas saat ini.
Stroke	Olahraga dayung. Total jumlah stroke untuk aktivitas saat ini.

Kolom Swolf

Nama	Deskripsi
Rata2 Swolf	Rata-rata skor swolf untuk aktivitas saat ini. Skor swolf Anda adalah jumlah waktu selama satu panjang ditambah jumlah stroke untuk panjang tersebut (<i>Terminologi Renang, halaman 20</i>). Pada berenang di laut, 25 meter digunakan untuk menghitung skor swolf Anda.
Swolf Interval	Rata-rata skor swolf untuk interval saat ini.
Swolf Lap	Skor swolf untuk lap saat ini.
Swolf Lap Terakhir	Skor swolf untuk lap yang selesai terakhir.
Swolf Panjang Terakhir	Skor swolf untuk panjang kolam yang selesai terakhir.

Kolom Suhu

Nama	Deskripsi
24-Jam Maksimum	Suhu maksimum yang tercatat dalam 24 jam terakhir dari sensor suhu kompatibel.
24-Jam Minimum	Suhu minimum yang tercatat dalam 24 jam terakhir dari sensor suhu kompatibel.
Rata-rata Suhu	Suhu rata-rata selama aktivitas.
Maks. Suhu	Suhu maksimum saat aktivitas.
Min. Suhu	Suhu minimum saat aktivitas.
Suhu	Suhu udara. Suhu tubuh Anda mempengaruhi sensor suhu. Anda dapat menghubungkan sensor suhu dengan perangkat Anda untuk menyediakan sumber data suhu akurat yang konsisten.

Kolom Timer

Nama	Deskripsi
Rata2 Waktu Lap	Rata-rata waktu lap untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Waktu Gerakan	Rata-rata waktu bergerak untuk aktivitas saat ini.
Rata2 Waktu Pose	Rata-rata waktu pose untuk aktivitas saat ini.
Waktu Terlewat	Total waktu direkam. Misalnya, jika Anda mulai timer aktivitas dan berjalan selama 10 menit, kemudian menghentikan timer selama 5 menit, kemudian mulai timer dan berjalan selama 20 menit, waktu Anda yang terlewat adalah 35 menit.
Estimasi Waktu Selesai	Perkiraan waktu selesai untuk aktivitas saat ini.
Waktu Interval	Waktu stopwatch untuk interval saat ini.
Waktu Lap	Waktu stopwatch untuk lap saat ini.
Waktu Lap Terakhir	Waktu stopwatch untuk lap yang selesai terakhir.
Waktu Gerakan Terakhir	Waktu stopwatch untuk gerakan yang selesai terakhir.
Waktu Pose Terakhir	Waktu stopwatch untuk pose yang selesai terakhir.
Waktu Gerakan	Waktu stopwatch untuk gerakan saat ini.
Waktu Bergerak	Total waktu bergerak untuk aktivitas saat ini.
Waktu Multisport	Total waktu untuk semua olahraga dalam aktivitas multisport, termasuk transisi.
Keseluruhan Unggul/ Tertinggal	Jumlah keseluruhan waktu lebih cepat atau lebih lambat dari pace atau kecepatan target.
Waktu Pose	Waktu stopwatch untuk pose saat ini.
Timer Balapan	Waktu yang sudah dilewati dalam balap perahu layar saat ini.
Atur Timer	Selama aktivitas latihan kekuatan, jumlah waktu yang dihabiskan dalam set latihan saat ini.
Lama Berhenti	Total lamanya berhenti untuk aktivitas saat ini.
Waktu Renang	Waktu renang untuk aktivitas saat ini, tidak termasuk waktu istirahat.
Timer	Waktu saat ini pada timer aktivitas.

Kolom Latihan

Nama	Deskripsi
Sisa Pengulangan	Sisa pengulangan selama latihan.
Durasi Langkah	Waktu atau jarak tersisa untuk latihan.
Pace Langkah	Pace saat ini pada langkah latihan tersebut.
Kecepatan Langkah	Kecepatan saat ini pada langkah latihan tersebut.
Waktu Langkah	Waktu yang sudah dilewati pada langkah latihan tersebut.

Indeks Warna dan Data Dinamika Lari

Layar dinamika lari akan menampilkan indeks warna untuk metrik utama. Anda dapat menampilkan cadence, osilasi vertikal, waktu kontak tanah, keseimbangan waktu kontak tanah, atau rasio vertikal sebagai metrik utama. Indeks warna menunjukkan bagaimana data dinamika lari Anda dibandingkan dengan data dinamika pelari lain. Zona warna didasarkan pada persentil.

Garmin telah meneliti banyak pelari dari semua tingkatan yang berbeda. Nilai data dalam zona merah atau oranye biasanya untuk pelari yang kurang berpengalaman atau yang lebih lambat. Nilai data dalam zona hijau, biru, atau ungu biasanya untuk pelari yang lebih berpengalaman atau yang lebih cepat. Pelari yang lebih berpengalaman cenderung menghasilkan waktu kontak tanah yang lebih singkat, osilasi vertikal lebih rendah, rasio vertikal lebih rendah, dan cadence lebih tinggi daripada pelari yang kurang berpengalaman. Namun, pelari yang memiliki tubuh lebih tinggi biasanya menghasilkan cadence yang sedikit lebih lambat, langkah yang lebih panjang, dan osilasi vertikal yang sedikit lebih tinggi. Rasio vertikal adalah osilasi vertikal Anda dibagi dengan panjang langkah. Rasio vertikal tidak berkorelasi dengan tinggi badan.

Kunjungi Garmin.co.id/minisite/running-science untuk informasi lebih lanjut tentang dinamika lari. Untuk teori tambahan dan interpretasi data dinamika lari, Anda dapat mencari publikasi dan situs web terkemuka tentang lari.

Zona Warna	Persentil dalam Zona	Rentang Cadence	Rentang Waktu Kontak Tanah	Rentang Penurunan Kecepatan Langkah
 Ungu	>95	>185 spm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Biru	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Hijau	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranye	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Merah	<5	<151 spm	>308 ms	>25,9 cm/s

Data Keseimbangan Waktu Kontak Tanah

Keseimbangan waktu kontak tanah mengukur kesimetrisan lari Anda dan ditampilkan dalam bentuk persentase total waktu kontak tanah. Contoh, 51,3% dengan panah ke kiri menunjukkan pelari menghabiskan lebih banyak waktu di tanah saat menginjak dengan kaki kiri. Jika layar data Anda menampilkan kedua angka, misalnya, 48–52, 48% adalah kaki kiri, sedangkan 52% adalah kaki kanan.

Zona Warna	 Merah	 Oranye	 Hijau	 Oranye	 Merah
Simetris	Buruk	Cukup	Bagus	Cukup	Buruk
Persentase Pelari Lain	5%	25%	40%	25%	5%
Keseimbangan Waktu Kontak Tanah	>52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	>52,2% R

Saat mengembangkan dan menguji dinamika lari, tim Garmin menemukan korelasi antara cedera dan ketidakseimbangan yang lebih tinggi pada pelari tertentu. Bagi banyak pelari, keseimbangan waktu kontak tanah cenderung menyimpang lebih jauh dari 50–50 saat lari naik atau turun bukit. Hampir semua pelatih lari sepakat bahwa bentuk lari yang simetris itu baik. Pelari spesialis cenderung memiliki langkah yang cepat danimbang.

Anda dapat melihat indeks warna atau kolom data selama lari atau melihat ringkasan pada akun Garmin Connect setelah latihan lari Anda. Sebagaimana dengan data dinamika lari lainnya, keseimbangan waktu kontak tanah adalah ukuran kuantitatif untuk membantu mempelajari bentuk lari Anda.

Data Osilasi Vertikal dan Rasio Vertikal

Rentang data untuk osilasi vertikal dan rasio vertikal sedikit berbeda tergantung pada sensor dan posisinya di dada (aksesori seri HRM-Fit atau HRM-Pro) atau di pinggang (aksesori Running Dynamics Pod)

Zona Warna	Persentil dalam Zona	Rentang Osilasi Vertikal di Dada	Rentang Osilasi Vertikal di Pinggang	Rasio Vertikal di Dada	Rasio Vertikal di Pinggang
 Purple	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1%	<6,5%
 Blue	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Green	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Red	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1%	>11,9%

Nilai Standar VO2 Max.

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi terstandarisasi untuk perkiraan VO2 max. berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Pria	Persentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Unggul	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Sangat Bagus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bagus	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Cukup	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,2	29,4
Buruk	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Wanita	Persentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Unggul	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Sangat Bagus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bagus	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Cukup	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Buruk	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Perbanyak data atas izin The Cooper Institute. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.CooperInstitute.org.

Tingkat Efisiensi Lari

Zona Warna	Tingkat	Pria	Wanita
 Merah Muda	Elit	<185	<190
 Purple	Unggul	185–189	190–194
 Blue	Ahli	190–194	195–199
 Green	Terlatih dengan Baik	195–204	200–209
 Kuning	Terlatih	205–214	210–219
 Orange	Menengah	215–224	220–229
 Red	Rekreasi	> 224	> 229

Nilai FTP

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi perkiraan daya ambang fungsional (FTP) berdasarkan jenis kelamin.

Pria	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	5,05 ke atas
Sangat Bagus	Dari 3,93 s.d 5,04
Bagus	Dari 2,79 s.d 3,92
Cukup	Dari 2,23 s.d 2,78
Tidak Terlatih	Kurang dari 2,23

Wanita	Watt per Kilogram (W/kg)
Unggul	4,30 ke atas
Sangat Bagus	Dari 3,33 s.d 4,29
Bagus	Dari 2,36 s.d 3,32
Cukup	Dari 1,90 s.d 2,35
Tidak Terlatih	Kurang dari 1,90

Nilai FTP didasarkan pada penelitian oleh Hunter Allen dan Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Nilai Skor Ketahanan

Tabel-tabel ini berisi klasifikasi perkiraan skor ketahanan berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Pria	Rekreasi	Menengah	Terlatih	Terlatih dengan Baik	Ahli	Unggul	Elit
18-20	Kurang dari 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 ke atas
21-39	Kurang dari 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 ke atas
40-44	Kurang dari 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 ke atas
45-49	Kurang dari 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 ke atas
50-54	Kurang dari 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 ke atas
55-59	Kurang dari 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 ke atas
60-64	Kurang dari 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 ke atas
65-69	Kurang dari 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 ke atas
70-74	Kurang dari 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ke atas
75-80	Kurang dari 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 ke atas
80 ke atas	Kurang dari 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 ke atas

Wanita	Rekreasi	Menengah	Terlatih	Terlatih dengan Baik	Ahli	Unggul	Elit
18-20	Kurang dari 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 ke atas
21-39	Kurang dari 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 ke atas
40-44	Kurang dari 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 ke atas
45-49	Kurang dari 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 ke atas
50-54	Kurang dari 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 ke atas
55-59	Kurang dari 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 ke atas
60-64	Kurang dari 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 ke atas
65-69	Kurang dari 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 ke atas
70-74	Kurang dari 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 ke atas
75-80	Kurang dari 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 ke atas
80 ke atas	Kurang dari 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 ke atas

Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat Analytics.

Ukuran Roda dan Keliling Lingkaran

Sensor kecepatan Anda secara otomatis akan mendeteksi ukuran roda Anda. Jika perlu, Anda dapat memasukkan secara manual lingkaran roda dalam pengaturan sensor kecepatan.

Ukuran ban ditandai di kedua sisi ban. Anda dapat mengukur lingkaran roda atau menggunakan salah satu kalkulator yang tersedia di internet.

