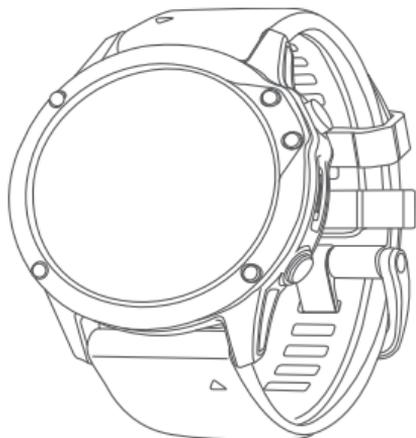


GARMIN.



QUATIX® 6

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

© 2020 Garmin Ltd. или подразделения

Все права защищены. В соответствии с законом о защите авторских прав никакая часть данного руководства не может быть скопирована без письменного разрешения компании «Гармин». Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов и на внесение изменений в содержимое данного руководства без обязательного информирования любых лиц или организаций о подобных изменениях или улучшениях. Сведения о текущих обновлениях, а также вспомогательную информацию об использовании и эксплуатации данного продукта вы можете найти на сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, BlueChart®, Edge®, Fusion®, inReach®, quatix®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® и Xero® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery®, Connect IQ®, Fusion-Link®, Garmin Connect®, Garmin Explore®, Garmin Express®, Garmin Golf®, Garmin Move IQ®, Garmin Pay®, GNT®, HRM-Run®, HRM-Swim®, HRM-Tri®, tempe®, TruSwing®, TrueUp®, Varia®, Varia Vision® и Vector® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин».

Android® является торговой маркой Google, Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® и Mac® являются торговыми марками Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Торговая марка и логотип BLUETOOTH® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этой марки компанией «Гармин» осуществляется по лицензии. Cooper Institute® и прочие торговые марки, связанные с данной организацией,

являются собственностью The Cooper Institute. Di2[®] является торговой маркой Shimano, Inc. Shimano[®] является зарегистрированной торговой маркой Shimano, Inc. iOS[®] является зарегистрированной торговой маркой Cisco Systems, Inc. и используется Apple Inc. по лицензии. Программное обеспечение Spotify[®] находится под действием следующих лицензий третьих сторон: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA и Strava[®] являются торговыми марками Strava, Inc. Расширенный анализ показаний частоты пульса (Advance heartbeat analytics) предоставлен Firstbeat. Training Stress Score[®] (TSS), Intensity Factor[®] (IF) и Normalized Power[®] (NP) являются торговыми марками Peaksware, LLC. Wi-Fi[®] является зарегистрированной торговой маркой Wi-Fi Alliance Corporation. Windows[®] и Windows NT[®] являются зарегистрированными торговыми марками Microsoft Corporation в США и других странах. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данный продукт имеет сертификацию ANT+[®]. Список совместимых продуктов и приложений вы можете найти на сайте www.thisisant.com/directory.

ВВЕДЕНИЕ



ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве *Important Safety and Product Information* (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

Начало работы

При использовании часов в первый раз необходимо выполнить приведенные ниже шаги для настройки устройства и знакомства с его основными функциями.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** для включения часов.
2. Следуйте экранным инструкциям для выполнения начальной настройки.
Во время начальной настройки можно установить сопряжение смартфона с часами для получения оповещений от смартфона, настройки кошелька Garmin Pay® и выполнения других задач.
3. Полностью зарядите устройство.
4. Начинайте занятие.

Кнопки



① LIGHT

- Нажмите для включения и отключения подсветки.
- Нажмите для включения устройства.
- Удерживайте в нажатом положении для вызова меню управления.

② UP MENU

- Нажмите для прокрутки последовательности виджетов и меню.
- Удерживайте в нажатом положении для вызова меню.

③ DOWN

- Нажмите для прокрутки последовательности виджетов и меню.
- Находясь на любом экране, удерживайте в нажатом положении для вызова элементов управления прослушиванием музыки.

④ MOB

- Нажмите для вызова списка занятий и запуска или остановки занятия.
- Нажмите для выбора опции в меню.
- Удерживайте в нажатом положении для отметки вашего текущего местоположения в качестве точки «человек за бортом» (MOB) и начала навигации к этой точке.

⑤ BACK LAP

- Нажмите для возврата к предыдущему экрану.
- Нажмите для записи круга, отдыха или перехода во время мультиспортивного занятия.
- Находясь на любом экране, удерживайте в нажатом положении для перехода к экрану времени.

Использование часов

- Удерживайте кнопку **LIGHT** в нажатом положении для вызова меню управления.
- Меню управления обеспечивает быстрый доступ к часто используемым функциям, например, вызов кошелька Garmin Pay, включение режима «Не беспокоить» и выключение часов.

- Находясь на экране времени, используйте кнопку **UP** или **DOWN** для прокрутки последовательности виджетов.
- Часы включают предзагруженные виджеты, обеспечивающие наглядную информацию. После установки сопряжения часов со смартфоном вам будут доступны дополнительные виджеты.
- Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB** для начала занятия или вызова приложения.
- Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении для настройки циферблата, изменения настроек и сопряжения с беспроводными датчиками.

Вызов меню управления

Меню управления содержит различные опции, например, включение режима «Не беспокоить», блокировка кнопок и выключение устройства. Также с помощью этого меню можно открыть кошелек Garmin Pay.

ПРИМЕЧАНИЕ: Опции меню управления можно добавлять, переставлять и удалять.

1. Находясь на любом экране, удерживайте кнопку **LIGHT** в нажатом положении.



2. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для прокрутки опций.

Включение режима «В самолете»

Можно включить режим «В самолете» для отключения всех беспроводных подключений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять опции в меню управления.

1. Удерживайте кнопку **LIGHT** в нажатом положении.
2. Выберите ✕.

Просмотр виджетов

Часы включают несколько предзагруженных виджетов. После установки сопряжения часов со смартфоном вам будут доступны дополнительные виджеты.

- Нажмите кнопку **UP** или **DOWN**.
Устройство прокручивает последовательность виджетов и отображает сводные данные по каждому виджету.



- Нажмите кнопку **MOB** для просмотра информации о виджете.
СОВЕТ: Можно нажать кнопку **DOWN** для просмотра дополнительных экранов, относящихся к виджету, или кнопку **MOB** для вызова дополнительных опций и функций для виджета.

- Находясь на любом экране, удерживайте кнопку **BACK** в нажатом положении для возврата на экран времени.
- Во время записи занятия нажмите кнопку **BACK** для возврата к страницам данных занятия.

Настройка часов

- Находясь на экране времени, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении для смены циферблата.
- Находясь на экранах виджетов, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении для настройки опций виджетов.
- Находясь в меню управления, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении для добавления, удаления и перестановки элементов управления.
- Находясь на любом экране, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении для изменения дополнительных настроек.

Сопряжение смартфона с часами

Для использования подключаемых функций часов вы должны наладить сопряжение прибора со смартфоном непосредственно через приложение Garmin Connect®, а не с помощью настроек Bluetooth® смартфона.

1. Зайдите в магазин приложений на смартфоне, установите и откройте приложение Garmin Connect.
2. Поднесите смартфон к часам на расстояние не более 10 м (33 фута).
3. На часах удерживайте кнопку **LIGHT** в нажатом положении для включения прибора.
Когда вы включаете устройство в первый раз, оно находится в режиме сопряжения.

СОВЕТ: Для ручного переключения в режим сопряжения удерживайте в нажатом положении кнопку **LIGHT** и выберите значок .

4. Выполните одно из следующих действий для добавления вашего устройства к учетной записи **Garmin Connect**:

- Если это первое устройство, для которого вы настраиваете сопряжение с помощью приложения **Garmin Connect**, следуйте экранным инструкциям.
- Если вы уже устанавливали сопряжение для другого устройства с помощью приложения **Garmin Connect**, выберите в меню  или  позиции **Garmin Devices (устройства Garmin) > Add Device (добавить устройство)**. Затем следуйте экранным инструкциям.

Зарядка устройства

ВНИМАНИЕ

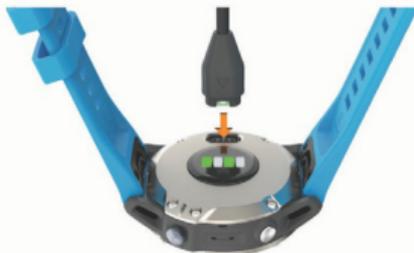
Данное устройство содержит литий-ионную батарею. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве Правила техники безопасности и сведения об изделии, которое находится в упаковке изделия.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для защиты от коррозии тщательно вытирайте и просушивайте контакты и окружающую область перед зарядкой устройства или подключением к компьютеру. См. инструкции по чистке прибора.

1. Подключите малый разъем USB-кабеля к порту зарядки на устройстве.

2. Подключите большой разъем USB-кабеля к компьютерному USB-порту.



3. Полностью зарядите устройство.

Обновления для устройства

На компьютере установите Garmin Express® (www.garmin.com/express).
На смартфоне установите приложение Garmin Connect.

Таким образом, вы получаете удобный доступ к следующим услугам для устройств Garmin:

- Обновления программного обеспечения
- Обновления картографии
- Обновления дистанций
- Передача данных в Garmin Connect
- Регистрация устройства

Настройка Garmin Express

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Зайдите на сайт www.garmin.com/express.
3. Следуйте экранному инструкциям.

МОРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

В часах содержатся предустановленные приложения для морских занятий: плавание на моторном судне, под парусом и связь с морским оборудованием Garmin. Можно установить сопряжение с совместимыми морскими устройствами Garmin, используя морские приложения, загруженные на часах.

Дополнительную информацию о сопряжении с часами см. в руководстве пользователя морских приборов Garmin.

Морские карты

В использовании всех возможностей часов quatix вам помогут премиальные морские карты, такие как BlueChart® g3 и LakeVu g3.

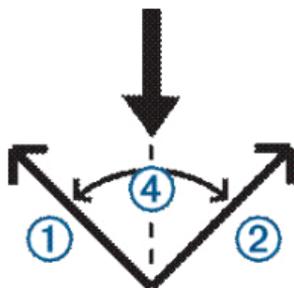
Загрузка морских карт

1. Для поиска и покупки морских карт зайдите на сайт maps.garmin.com/marine.
2. Загрузите Garmin Express.
3. Следуйте экранной инструкции для установки купленных карт на устройство.

Плавание под парусом

Функция “Tack Assist” (помощь при смене галса)

Во время плавания под парусом или участия в регате функция “Tack Assist” поможет вам определить, идет ли судно по ветру или против ветра. При калибровке этой функции устройство фиксирует курс судна относительно грунта по левому ① и по правому борту ② и на основе этих данных рассчитывает среднее истинное направление ветра ③ и угол галса судна?.



Используя эти данные, прибор определяет, идет ли судно по ветру или против ветра при перемене направления ветра.

По умолчанию функция “Tack Assist” настроена на автоматический режим. Каждый раз при калибровке курса относительно грунта по левому или по правому борту устройство повторно калибрует противоположную сторону и истинное направление ветра. Можно изменить настройки функции “Tack Assist”, задав фиксированный угол галса или истинное направление ветра.

ПРИМЕЧАНИЕ: Функция “Tack Assist” рассчитывает ваш курс на основе курса относительно грунта, определенного с использованием данных GPS. При этом не учитываются другие факторы, которые могут влиять на направление движения вашего судна (например, течения и приливы).

Калибровка функции “Tack Assist”

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Sail Race (парусная гонка)** или **Sail (под парусом)**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите экран “Tack Assist”.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вам может потребоваться добавить экран “Tack Assist” к экранам данных для занятия.

4. Нажмите кнопку **MOB**.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Для калибровки по правому борту нажмите кнопку **MOB**.
 - Для калибровки по левому борту нажмите кнопку **DOWN**.

СОВЕТ: Если ветер дует со стороны правого борта судна, необходимо выполнять калибровку по правому борту. Если же ветер дует со стороны левого борта, выполняйте калибровку по левому борту.
6. Дождитесь, пока устройство не выполнит калибровку функции "Tack Assist".
На экране появится стрелка, указывающая на то, движется ли ваше судно по ветру или против ветра.

Ввод фиксированного угла галса или истинного направления ветра

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Sail Race (парусная гонка)** или **Sail (под парусом)**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите экран "Tack Assist".
4. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
5. Выберите **Tack Angle (угол галса)** или **True Wind Direction (истинное направление ветра)**.
6. Выберите **Fixed (фиксированное)**.
7. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** задайте значение.

Советы для лучшей оценки движения по ветру

Для получения лучшей оценки движения по ветру при использовании функции "Tack Assist" попробуйте выполнить предложенные ниже рекомендации.

- Введите фиксированный угол галса и выполните калибровку по левому борту.

- Введите фиксированный угол галса и выполните калибровку по правому борту.
- Используйте настройку угла галса **Auto (авто)** и выполните калибровку по левому и правому борту.

Парусные гонки

Устройство поможет вам пересечь стартовую линию гонки точно в момент старта. При синхронизации таймера регаты в приложении парусной гонки с официальным таймером обратного отсчета часы будут выдавать вам предупреждения с минутным интервалом до начала гонки. После настройки линии старта устройство с помощью данных GPS сможет сообщить вам, пересекли ли вы стартовую линию до, после или точно в момент начала регаты.

Настройка стартовой линии

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Sail Race (парусная гонка)**.
2. Дождитесь, пока устройство примет спутниковые сигналы.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Ping Start Line (запрос стартовой линии)**.
5. Выберите **Mark Port (отметка слева)** для отметки стартовой линии по левому порту, когда вы будете проплывать мимо.
6. Выберите **Mark Starboard (отметка справа)** для отметки стартовой линии по левому порту, когда вы будете проплывать мимо.

Начало гонки

Прежде чем вы сможете просмотреть время до старта, необходимо настроить стартовую линию.

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Sail Race (парусная гонка)**.

2. Дождитесь, пока устройство примет спутниковые сигналы. На экране показан таймер гонки ① и время до старта ②.



3. Нажмите кнопку **MOB**.
4. С помощью кнопки **UP** и **DOWN** синхронизируйте таймер гонки с официальным таймером обратного отсчета, используемым на регате.

ПРИМЕЧАНИЕ: При отрицательном значении времени до старта вы прибудете на стартовую линию после начала гонки. Если же это значение положительное, то вы прибудете на стартовую линию до начала гонки.

5. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера.

Настройка единиц измерения для плавания под парусом

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Sail Race** (парусная гонка).
2. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
3. Выберите настройки занятия.
4. Выберите **Nautical Units (морские единицы измерения)**.
5. Выполните одно из следующих действий:

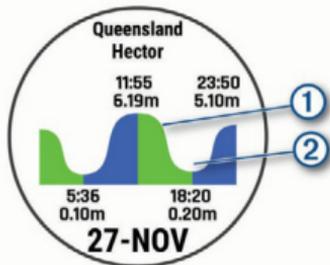
- Для использования морских единиц измерения скорости и расстояния выберите **On (вкл.)**
- Для использования системных единиц измерения скорости и расстояния выберите **Use Sys. Settings (использовать системные единицы)**.

Приливы

Просмотр информации о приливах

При сопряжении устройства со смартфоном можно загружать информацию о приливах в вашем текущем местоположении на семь дней. Находясь на экране приливов, нажмите кнопку **MOB** для изменения местоположения и загрузки новых данных.

1. Находясь на экране часов, выберите **MOB > Tides (приливы)**. Появится 24-часовой график прилива с высокими уровнями ① и низкими уровнями ② для текущей даты.



2. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** просматривайте информацию о приливах для других дней.

Рыбалка

Отправляемся на рыбалку

Можно подсчитывать количество пойманной рыбы за день, фиксировать время соревнования или настраивать интервальный таймер для отслеживания темпа рыбалки.

3. Находясь на экране часов, выберите **MOB > Fish (рыбалка)**.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Для использования вычитающего счетчика, фиксирующего оставшееся время соревнований, выберите **Set Timers (настройка таймеров)**.
 - Для отслеживания количества рыбы, пойманной за день, выберите **Start Fishing > New Count (начать рыбалку > новый счетчик)**. Нажимайте кнопку **MOB** для увеличения количества рыбы или **BACK** для уменьшения.

Якорная стоянка

Отметка местоположения якорной стоянки

1. Находясь на экране часов, выберите **MOB > Anchor (якорь)**.
2. Выберите **MOB > Drop Anchor (бросить якорь)**.

Настройки якорной стоянки

Выберите **MOB > Anchor (якорь) > MOB**.

Drift Radius (радиус сноса): Настройка допустимого расстояния сноса для якорной стоянки.

Update Interval (интервал обновления): Настройка интервала времени для обновления данных якорной стоянки.

Настройки функции “Anchor Assist” (помощь для якорной стоянки)

Находясь на экране функции помощь для якорной стоянки, нажмите кнопку **МОВ**.

Score (длина травления якоря): Настройка первого числа в коэффициенте травления якоря. Коэффициент представляет собой отношение длины используемого якорного каната к вертикальному расстоянию от носа судна до дна водоема.

Depth (глубина): Настройка глубины.

Bow Offset (поправка носа): Настройка расстояния между носом судна и местоположением антенны GPS.

АВТОПИЛОТ

ВНИМАНИЕ

Вы несете ответственность за безопасное и благоразумное управление судном. Автопилот является инструментом, помогающим вам в управлении судном, однако он не освобождает вас от ответственности за соблюдение правил безопасности. Избегайте навигационных опасностей и не оставляйте штурвал без присмотра.

Всегда будьте готовы к быстрому переходу на ручное управление судном.

Практикуйтесь в использовании автопилота в условиях штиля и без препятствий.

Будьте внимательны при использовании автопилота в опасных условиях (рядом с доками, сваями и другими судами).

Настройка сопряжения с автопилотом

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Autopilot (автопилот) > MOB**.
2. Поднесите часы quatix к морскому устройству на расстояние не более 3 м (10 футов).
3. Настройте совместимый блок управления автопилотом Garmin на режим поиска дистанционного блока управления.
Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя блока управления автопилотом.

После настройки сопряжения устройства будут автоматически подключаться, если они находятся во включенном состоянии и в пределах диапазона, а на часах открыто приложение. Если вам необходимо настроить сопряжение с другим блоком управления автопилота, вызовите приложение автопилота, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **Settings > Pair New (настройки > сопряжение нового)**.

Управление автопилотом

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Autopilot (автопилот)**.
2. Выполните одно из следующих действий:
 - Для включения режима удерживания направления удерживайте устойчивый курс, нажмите кнопку **MOB** и отпустите штурвал.
 - Для изменения направления с включенным автопилотом нажмите кнопку **UP** для поворота вправо и **DOWN** для поворота влево.
 - Для изменения режима рулевого управления удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении, выберите **Steering Mode (режим рулевого управления)** и выберите нужную опцию.
 - Для использования какого-либо паттерна рулевого управления удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении, выберите **Pattern Steering (управление по паттерну)** и выберите нужный паттерн.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете менять паттерны рулевого управления, доступные на устройстве quatix, с помощью автопилота.

- Чтобы взять на себя управление и перевести автопилот в режим ожидания, нажмите кнопку **MOB**.

Данные судна

Потоковая передача данных судна

Можно организовать потоковую передачу полей данных с совместимого картплоттера на часы quatix. Устройство может отображать до трех полей данных на странице и до шести страниц данных.

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Boat Data (данные судна)**.
2. Поднесите часы quatix к картплоттеру на расстояние не менее 3 м (10 футов).
3. Переведите картплоттер в режим сопряжения. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя картплоттера.
4. При необходимости на часах quatix нажмите кнопку **MOB** для изменения страницы данных.

После настройки сопряжения устройства будут подключаться друг к другу автоматически, если они находятся во включенном состоянии, в пределах диапазона и на часах открыто приложение. При необходимости установить сопряжение с другим картплоттером, находясь в приложении данных судна, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **Pair New** (сопряжение с новым).

Отметка маршрутной точки на картплоттере

Можно отметить маршрутную точку на совместимом картплоттере с помощью устройства quatix.

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > Boat Data (данные судна)**.
2. Выберите **MOB > Mark Plotter Wpt** (отметка точки на картплоттере).

GNT® 10

Потоковая передача данных GNT 10

Для возможности потоковой передачи полей данных с совместимого приемопередатчика GNT 10 на часы quatix необходимо загрузить приложение GNT 10.

1. Находясь на экране времени, выберите **MOB > GNT 10**.
2. Поднесите часы quatix к приемопередатчику на расстояние не менее 3 м (10 футов).
3. Переключите приемопередатчик в режим сопряжения. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя приемопередатчика.
4. При необходимости на часах quatix нажмите кнопку **MOB** для изменения страницы данных.

Устройство quatix может отображать до трех полей данных на странице и до шести страниц данных. После настройки сопряжения устройства будут подключаться друг к другу автоматически, если они находятся во включенном состоянии, в пределах диапазона и на часах открыто приложение.

СОВЕТ: Для установки сопряжения с другим приемопередатчиком, находясь в приложении **GNT 10**, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **Pair New** (сопряжение с новым).

Приложение Fusion-Link®

Используйте приложение Fusion-Link на часах quatix для управления воспроизведением музыки на устройстве Fusion®.

Подключение к стереоустройству Fusion

1. Настройте стереоустройство Fusion на видимый режим. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя стереоустройства.

2. Поднесите часы quatix к стереоустройству на расстояние не менее 3 м (10 футов).
3. Находясь на экране времени, выберите **MOB > FUSION-Link**. Когда вы откроете приложение на часах в первый раз, сопряжение между часами и стереоустройством будет установлено автоматически. Если вам нужно настроить сопряжение с другим стереоустройством, находясь в приложении Fusion-Link, выберите **Settings > Pair New (настройки > сопряжение с новым)**.

После настройки сопряжения устройства будут подключаться друг к другу автоматически, если они находятся во включенном состоянии, в пределах диапазона и на часах открыто приложение.

ЗАНЯТИЯ И ПРИЛОЖЕНИЯ

Устройство может быть использовано для занятий в закрытых помещениях и на улице, для спортивных тренировок и физкультуры. При запуске занятия прибор отображает и записывает данные с датчика. Вы можете сохранять занятия и обмениваться ими с помощью сообщества Garmin Connect.

Кроме того, можно добавить на устройство дополнительные приложения и занятия Connect IQ®, используя приложение Connect IQ.

Дополнительную информацию о слежении за активностью и точностью данных см. на сайте garmin.com/ataccuracy.

Начало занятия

При запуске занятия GPS-приемник включается автоматически (если он требуется).

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Если вы запускаете занятие в первый раз, выберите окошко метки рядом с каждым занятием для добавления к списку избранного.

Затем выберите **Done (завершить)**.

3. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите занятие из списка избранного.
 - Выберите  и затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
4. Если для выбранного занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу и найдите площадку с беспрепятственным обзором неба. Устройство будет готово после определения частоты пульса, приема спутниковых сигналов GPS (если требуется) и подключения к беспроводным датчикам (если требуется).
5. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия. Устройство записывает данные занятия только при включенном таймере занятия.

Советы по записи занятий

1. Зарядите устройство перед запуском занятия.
2. Нажмите **LAP** для записи кругов, начала нового подхода или позы или перехода к следующему этапу тренировки.
3. Нажмите **UP** или **DOWN** для просмотра дополнительных страниц данных.

Изменение режима питания

Можно изменить режим питания для увеличения периода работы батареи во время занятия.

1. Во время занятия удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Power Mode (режим питания)**.

3. Выберите нужную опцию.
На экране отобразится количество часов работы батареи при выбранном режиме питания.

Остановка занятия

1. Нажмите кнопку **MOB**.
2. Выполните одно из следующих действий:
 - Для продолжения занятия выберите **Resume (продолжить)**.
 - Для сохранения занятия и возврата в режим времени выберите **Save > Done (сохранить > завершить)**.
 - Для приостановки занятия с возможностью продолжить позже выберите **Resume Later (продолжить позже)**.
 - Для отметки круга выберите **Lap (круг)**.
 - Для навигации к начальной точке занятия вдоль вашего пути следования выберите **Back to Start (назад к старту) > TracBack**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна только для занятий с использованием GPS-приемника.
 - Для навигации к начальной точке занятия по прямой линии выберите **Back to Start (назад к старту) > Route (маршрут)**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна только для занятий с использованием GPS-приемника.
 - Для удаления занятия и возврата в режим времени выберите **Discard > Yes (удалить > да)**.
ПРИМЕЧАНИЕ: После остановки занятия устройство автоматически сохранит его через 30 минут.

Добавление или удаление занятия из «Избранного»

Список избранных занятий появляется на экране при нажатии кнопки **MOB** на экране времени. С помощью этого списка вы получаете

быстрый доступ к занятиям, которые используются чаще всего. Когда вы впервые нажимаете кнопку **MOB** для начала занятия, устройство предложит вам выбрать любимые занятия. Вы можете добавлять занятия в «Избранное» или удалять их в любое время.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**. Любимые занятия будут показаны в верхней части списка на белом фоне. Прочие занятия отображаются в расширенном списке на черном фоне.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для добавления занятия в «Избранное» выберите занятие и затем выберите **Set as Favorite (настроить как избранное)**.
 - Для удаления занятия из «Избранного» выберите занятие и затем выберите **Remove from Favorites (удалить из избранного)**.

Создание пользовательского занятия

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Add (добавить)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Copy Activity (копировать занятие)** для создания пользовательского занятия на основе одного из сохраненных занятий.
 - Выберите **Other (другое)** для создания нового пользовательского занятия.
4. При необходимости выберите тип занятия.
5. Выберите название или введите пользовательское название. При вводе повторного названия добавляется номер, например: Bike (2).
6. Выполните одно из следующих действий:

- Выберите опцию для задания настроек занятия. Например, можно настроить экраны данных или автоматические функции.
 - Выберите **Done (завершить)** для сохранения и использования пользовательского занятия.
7. Выберите **Yes (да)** для добавления занятия в список избранного.

Занятия в закрытых помещениях

Устройство quatix можно использовать для тренировок в закрытых помещениях, например, на беговой дорожке или велотренажере. При тренировках в закрытых помещениях GPS-приемник выключается.

Во время бега или ходьбы в этом режиме GPS-приемник отключен; данные скорости, расстояния и частоты шагов рассчитываются с помощью встроенного акселерометра. Этот акселерометр выполняет автоматическую калибровку. Точность показаний скорости, расстояния и частоты шагов улучшится после нескольких пробежек или прогулок на улице с включенным GPS-приемником.

СОВЕТ: Если во время занятия на беговой дорожке пользователь держится руками за поручни, точность показаний снижается. Можно использовать дополнительный шагомер для записи показаний темпа, расстояния и частоты шагов.

Во время велотренировки с выключенным GPS-приемником данные скорости и расстояния будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, который передает данные скорости и расстояния на устройство (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Калибровка расстояния для занятий на беговой дорожке

Для повышения точности данных расстояния во время занятий на беговой дорожке можно выполнить калибровку после того, как вы пробежите не менее 1,5 км (1 мили). При использовании различных беговых

дорожек можно вручную выполнять калибровку расстояния на каждой беговой дорожке или после каждой пробежки.

1. Начинайте занятие на беговой дорожке и пробегите не менее 1,5 км (1 миля).
2. После завершения пробежки нажмите кнопку **MOB**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для выполнения калибровки расстояния на беговой дорожке в первый раз выберите опцию **Save (сохранить)**. Устройство предложит вам завершить калибровку беговой дорожки.
 - Для ручной калибровки расстояния на беговой дорожке после первой калибровки выберите **Calibrate & Save (калибровать и сохранить) > Yes (да)**.
4. Считайте показания расстояния на дисплее беговой дорожки и введите это значение в устройство.

Запись силовой тренировки

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Strength (силовая тренировка)**.
3. Выберите тренировку.
При записи силовой тренировки в первый раз необходимо указать, на какой руке вы носите часы.
4. Выберите **View (обзор)** для просмотра списка этапов тренировки (необязательно).
СОВЕТ: Во время просмотра этапов тренировки можно нажать кнопку **MOB** для просмотра анимации для выбранного упражнения (при наличии).
5. Выберите **Do Workout (выполнить тренировку)**.
6. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера подхода.

7. Начинайте первый подход.
Устройство подсчитывает количество повторов. Счетчик повторов появляется после того, как вы выполните упражнение минимум четыре раза.
СОВЕТ: Для каждого подхода устройство может подсчитывать повторы только одного движения. Если вы хотите изменить движение, необходимо завершить подход и начать новый.
8. Нажмите кнопку **LAP** для завершения подхода и перехода к следующему упражнению (при наличии).
На экране часов будет показано общее количество повторов для данного подхода. Через несколько секунд появится таймер отдыха.
9. При необходимости нажмите кнопку **DOWN** и измените количество повторов.
СОВЕТ: Также вы можете добавить вес, используемый в данном подходе.
10. После завершения отдыха нажмите кнопку **LAP** для начала следующего подхода.
11. Повторяйте эти шаги для каждого подхода силовой тренировки, пока занятие не будет завершено.
12. После последнего подхода нажмите кнопку **MOB** для остановки таймера подхода.
13. Выберите **Save (сохранить)**.

Занятия на открытом воздухе

Устройство quatix поставляется с предустановленными приложениями для занятий на открытом воздухе (например, бег или велоспорт). Во время занятий на открытом воздухе GPS-приемник включен. Можно добавлять приложения, используя занятия по умолчанию (например, ходьба или гребля). Кроме того, можно добавлять на устройство пользовательские спортивные приложения.

Просмотр горнолыжных спусков

Устройство записывает всю информацию о каждом спуске на горных лыжах или сноуборде с помощью функции автоматического спуска. По умолчанию в режиме горных лыж и сноуборда эта функция включена. Прибор автоматически записывает новые горнолыжные спуски на основе ваших перемещений. Таймер останавливается, когда вы прекращаете движение вниз и садитесь на подъемник. Когда вы начнете новый спуск, таймер снова включается. Просмотреть информацию о спуске можно в режиме паузы или при работающем таймере.

1. Начните занятие в режиме горных лыж или сноуборда.
2. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
3. Выберите **View Runs (просмотреть спуски)**.
4. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра информации о последнем спуске, текущем спуске и итоговые данные по спускам.

На экранах спуска показаны следующие данные:

время, пройденное расстояние, максимальная скорость, средняя скорость и общий спуск.

Запись внетрассового катания на лыжах

Занятие «Внетрассовое катание на лыжах» позволяет вручную переключать режимы записи подъемов и спусков для точного отслеживания данных.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Background Ski (внетрассовое катание)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Если вы начинаете занятие с подъема, выберите **Climbing (подъем)**.
 - Если вы начинаете занятие со спуска, выберите **Descending (спуск)**.

4. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия.
5. Нажмите кнопку **LAP** для переключения между режимами отслеживания подъемов и спусков.
6. После завершения занятия нажмите кнопку **MOB** для остановки таймера.
7. Выберите **Save (сохранить)**.

Использование метронома

При использовании функции метронома устройство выдает ритмичные звуковые сигналы, благодаря которым во время тренировки можно поддерживать более быстрый, медленный или более устойчивый ритм.

ПРИМЕЧАНИЕ: Функция метронома недоступна для всех занятий.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите настройки для занятия.
5. Выберите **Metronome > Status > On** (метроном > состояние > вкл.)
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Beats / Minute (удары в минуту)** и введите значение частоты шагов, которое вы хотите поддерживать.
 - Выберите **Alert Frequency (предупреждение по частоте)** для настройки частоты ударов.
 - Выберите **Sounds (звуки)** для настройки звука метронома.
7. При необходимости выберите **Preview (предварительный просмотр)** для прослушивания метронома перед пробежкой.
8. Начинайте пробежку.
Метроном включится автоматически.

9. Во время пробежки нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова экрана метронома.
10. При необходимости удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении для изменения настроек метронома.

Прослушивание звуковых сообщений во время занятия

Можно настроить устройство quatix на воспроизведение мотивирующих сообщений во время пробежки или другого занятия. Эти сообщения будут выдаваться через подключенные наушники с технологией Bluetooth (при наличии). В противном случае сообщения выдаются через смартфон, сопряженный с часами с помощью приложения Garmin Connect. Во время передачи звукового сообщения часы или смартфон приглушают основной звук устройства.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех типов занятий.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Audio Prompts (звуковые сообщения)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для прослушивания сообщения для каждого круга выберите **Lap Alert (предупреждение о круге)**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Звуковое сообщение **Lap Alert (предупреждение о круге)** включено по умолчанию.
 - Для настройки сообщений с информацией о темпе и скорости выберите **Pace/ Speed Alert (предупреждение о темпе/ скорости)**.
 - Для настройки сообщений с информацией о мощности выберите **Power Alert (предупреждение о мощности)**.
 - Для прослушивания сообщений о запуске и остановке таймера, включая функцию «Авто пауза», выберите **Timer Events (действия таймера)**.

- Для прослушивания предупреждений, связанных с занятиями, выберите **Activity Alerts (предупреждения занятий)**.
- Для изменения языка или диалекта голосовых предупреждений выберите **Dialect (диалект)**.

Jumpmaster (прыжки с парашютом)

ВНИМАНИЕ

Функция “Jumpmaster” (прыжки с парашютом) предназначена для использования только опытными парашютистами. Запрещается использовать эту функцию в качестве основного альтиметра во время прыжков с парашютом. Ошибки при вводе информации о прыжке могут привести к серьезным травмам вплоть до смертельного исхода.

В функции “Jumpmaster” (прыжки с парашютом) для расчета точки сбрасывания с большой высоты (HARP) используются военные нормы. Устройство автоматически определяет момент вашего прыжка для начала навигации к желаемой точке приземления (DIP) с помощью барометра и электронного компаса.

Мультиспортивные занятия

Любители триатлона, дуатлона и подобных видов спорта могут использовать мультиспортивные занятия, например, «Триатлон» или «Плавание/бег». Во время мультиспортивного занятия вы можете переходить от одного занятия к другому, продолжая при этом просматривать общее время и расстояние. Например, можно переключаться с велоспорта на бег, просматривая общее время и расстояние для велоспорта и бега в течение всего мультиспортивного занятия.

Можно настраивать свои мультиспортивные занятия или использовать занятие «Триатлон», соответствующее стандартному триатлону.

Триатлон

Для занятий триатлоном можно использовать предустановленное занятие «Триатлон» для возможности быстрого переключения с одного вида спорта на другой, для сохранения времени каждого этапа и сохранения занятия в целом.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Triathlon (триатлон)**.
3. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия.
4. Нажимайте кнопку **LAP** в начале и конце каждого перехода к следующему этапу.
С помощью настроек занятия «Триатлон» можно включить или отключить функцию перехода.
5. После завершения занятия нажмите кнопку **MOB** и выберите **Save (сохранить)**.

Создание мультиспортивного занятия

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Add > Multisport (добавить > мультиспорт)**.
3. Выберите тип мультиспортивного занятия или введите собственное название.
При вводе повторного названия добавляется номер, например: Triathlon (2).
4. Выберите два или более занятия.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите опцию для задания определенных настроек занятия. Например, можно определить, будет ли занятие включать переходы.
 - Выберите **Done (завершить)** для сохранения и использования мультиспортивного занятия.
6. Выберите **Yes (да)** для добавления занятия к списку избранного.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Устройство предназначено для плавания на поверхности. Подводные погружения с часами могут привести к поломке прибора и аннулированию гарантии.

Терминология режима плавания

Длина (length): Однократное проплавание бассейна.

Интервал (interval): Одна или несколько длин бассейна, которые проплыл пользователь. Новый интервал начинается после периода отдыха.

Гребок (stroke): Засчитывается каждый раз, когда рука с устройством завершает полный цикл.

Баллы swolf: Представляют собой сумму времени, которое вы затрачиваете на преодоление одной длины бассейна, и количество гребков, которое вы выполнили на этой же дистанции. Например, 30 секунд плюс 15 гребков дают 45 баллов swolf. Как и в гольфе, чем баллы swolf ниже, тем лучше.

Критическая скорость плавания (CSS): Теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать неограниченно долго без усталости. Использование значения скорости CSS поможет в выборе темпа во время тренировок и наблюдения за прогрессом.

Типы гребков

Идентификация типов гребков возможна только в режиме плавания в бассейне. Тип гребков определяется в конце дорожки бассейна. Вы можете просмотреть типы гребков в архиве интервалов и в учетной

записи Garmin Connect. Также можно выбрать тип гребков в качестве настраиваемого поля данных.

| | |
|--------|--|
| Free | Свободный стиль |
| Back | Плавание на спине |
| Breast | Брасс |
| Fly | Баттерфляй |
| Mixed | Более одного типа гребков на интервале |
| Drill | Используется для записи упражнений |

Советы по занятиям плаванием

- Перед началом занятия «Плавание в бассейне» следуйте экранным инструкциям по выбору размера бассейна или введите свое значение.
- Когда вы в следующий раз запустите занятие «Плавание в бассейне», устройство будет использовать этот размер бассейна. Для изменения размера бассейна удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении, выберите настройки занятия и затем выберите “Pool Size” (размер бассейна).
- Нажмите кнопку **LAP** для записи периода отдыха во время плавания в бассейне.
- Устройство автоматически записывает интервалы и длины во время плавания в бассейне.
- Нажмите кнопку **LAP** для записи интервала во время плавания в открытых водоемах.

Периоды отдыха во время плавания в бассейне

По умолчанию на экране отдыха показано два таймера отдыха. Кроме того, отображается время и расстояние для последнего завершенного интервала.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время отдыха данные плавания не записываются.

1. Во время занятия плаванием нажмите кнопку **LAP** для начала периода отдыха.
Изображение на экране изменится — белый текст на черном фоне. Появится экран отдыха.
2. Во время отдыха нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра других экранов данных (необязательно).
3. Нажмите кнопку **LAP** и продолжайте плавание.
4. Повторяйте эту процедуру для дополнительных интервалов отдыха.

Функция «Автоматический отдых»

Функция «Автоматический отдых» доступна только для плавания в бассейне. Устройство автоматически определяет, когда вы находитесь в состоянии отдыха, и появляется экран отдыха. Если отдых длится более 15 секунд, то прибор автоматически создает интервал отдыха. Когда вы продолжаете плавание, устройство автоматически начинает новый интервал плавания. Функцию «Автоматический отдых» можно включить с помощью опций занятия.

СОВЕТ: Для лучшего результата при использовании функции «Автоматический отдых» следует минимизировать движения рукой во время отдыха.

Если вы не хотите использовать функцию «Автоматический отдых», нажимайте кнопку **LAP** для ручной отметки начала и окончания каждого интервала отдыха.

Тренировка с журналом упражнений

Функция журнала упражнений доступна только для плавания в бассейне. Вы можете использовать эту функцию для ручной записи различных упражнений — работы ногами, плавания с одной рукой и прочих типов плавания, не относящихся к одному из четырех основных стилей.

1. Во время занятия плаванием нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра экрана журнала упражнений.
2. Нажмите кнопку **LAP** для запуска таймера упражнений.
3. После завершения интервала упражнений нажмите кнопку **LAP**. Таймер упражнений остановится, но таймер занятия продолжит работать для записи всей сессии плавания.
4. Выберите расстояние для завершеного упражнения. Шаг, с которым вы можете менять расстояние, зависит от размера бассейна, выбранного для профиля занятия.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала следующего интервала упражнений нажмите кнопку **LAP**.
 - Для начала интервала плавания нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для возврата к экранам плавательной тренировки.

Отключение пульсометра на запястье во время плавания

По умолчанию во время плавания пульсометр на запястье находится во включенном состоянии. Устройство совместимо с аксессуарами HRM-Tri[®] и HRM-Swim[®]. При наличии и пульсометра на запястье, и дополнительного нагрудного пульсометра прибор будет использовать данные с нагрудного пульсометра.

1. Находясь на странице виджета частоты пульса, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, вам необходимо добавить виджет к последовательности виджетов.
2. Выберите **Options > While Swimming > Off (опции > во время плавания > выкл.)**

Гольф

Игра в гольф

Перед началом игры в гольф вы должны зарядить устройство.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Golf (гольф)**.
3. Выйдите на улицу и подождите, пока устройство не найдет спутники.
4. Выберите поле для гольфа из списка.
5. При необходимости задайте дальность удара драйвера.
6. Выберите **Yes (да)** для ведения счета.
7. Выберите стартовую площадку для первого удара.
8. После окончания раунда нажмите кнопку **MOB** и выберите **End Round (закончить раунд)**.

Информация о лунке

Устройство показывает текущую лунку в игре, а также автоматически выполняет переходы при перемещении к новой лунке.

ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку местоположения меняются, прибор рассчитывает расстояние до передней, средней и задней части грин, но не до действительного местоположения флажка.

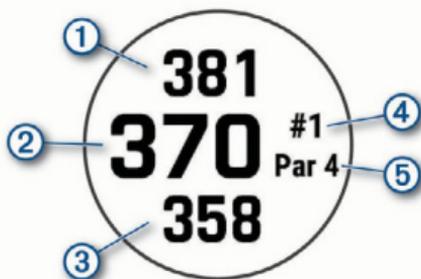


| | |
|---|--|
| ① | Номер текущей лунки |
| ② | Расстояние до задней части грена |
| ③ | Расстояние до средней части грена |
| ④ | Расстояние до передней части грена |
| ⑤ | Пар для лунки |
| ⑥ | Карта грена |
| ⑦ | Дальность удара драйвера от стартовой площадки |

Режим крупного шрифта

Можно изменить размер цифр на экране информации о лунке.

Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **Big Numbers (крупный шрифт)**.



| | |
|---|--|
| ① | Расстояние до задней части грина |
| ② | Расстояние до средней части грина или выбранного местоположения флажка |
| ③ | Расстояние до передней части грина |
| ④ | Номер текущей лунки |
| ⑤ | Пар для текущей лунки |

Измерение расстояния с помощью кнопок

Находясь на экране информации о лунке, с помощью кнопок можно измерить расстояние до любой точки на карте.

1. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для измерения расстояния до цели.
2. При необходимости меняйте масштаб карты с помощью **+** или **-**.

Изменение лунок

Находясь на экране обзора лунок можно вручную изменить лунки.

1. Во время игры в гольф нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Change Hole (изменить лунку)**.
3. Выберите лунку.

Перемещение флага

Вы можете вызвать увеличенное изображение грена и переместить флажок.

1. Находясь на экране с информацией о лунке, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Move Flag (переместить флажок)**.
3. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для перемещения флага.
4. Нажмите кнопку **MOB**.

Расстояния на экране с информацией о лунке изменятся в соответствии с новым местоположением флага. Местоположение флага сохраняется только для текущего раунда.

Измерение дальности ударов

Прежде чем устройство сможет автоматически регистрировать и измерять удары, необходимо включить ведение счета.

Устройство включает функцию автоматической регистрации и записи ударов. Каждый раз при выполнении удара вдоль фервея прибор записывает дальность удара, которую вы можете затем посмотреть.

СОВЕТ: Функция автоматической регистрации удара работает лучшим образом, когда вы носите часы на ведущей руке и обеспечиваете хороший контакт с мячом. Патты не регистрируются.

1. Во время игры в гольф нажмите кнопку **MOB**.
 2. Выберите **Measure Shot (измерение удара)**.
- На экране появится дальность последнего удара.

ПРИМЕЧАНИЕ: Значение дальности будет автоматически

обнулено, когда вы снова ударите по мячу, выполните патт на грин или перейдете к следующей лунке.

3. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра всех записанных значений дальности удара.

Просмотр расстояния до лейапов и доглеггов

Вы можете просматривать список расстояний до лейапов и доглеггов для лунок с паром 4 и 5. Кроме того, в этот список включены пользовательские цели.

1. Находясь на экране с информацией о лунке, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Layups (лейапы)**.

На экране показан каждый лейап вместе с его расстоянием.

ПРИМЕЧАНИЕ: По мере прохождения расстояния исчезают с экрана.

Сохранение пользовательских целей

Во время игры в гольф можно сохранять до пяти пользовательских целей для каждой лунки. Сохранение целей может быть полезно для записи объектов или препятствий, не показанных на карте. Расстояние до этих целей можно просмотреть на экране лейапов и доглеггов.

1. Встаньте рядом с целью, которую вы хотите сохранить.
ПРИМЕЧАНИЕ: Вы не сможете сохранить цель, которая расположена слишком далеко от выбранной в настоящее время лунки.
2. Находясь на экране с информацией о лунке, нажмите кнопку **MOB**.
3. Выберите **Custom Targets (пользовательские цели)**.
4. Выберите тип цели.

Ведение счета

1. Находясь на экране с информацией о лунке, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Scorecard (таблица баллов)**.
Когда вы будете находиться на грине, появится таблица баллов.

3. С помощью кнопок **UP** и **DOWN** прокручивайте лунки.
4. Нажмите кнопку **MOB** для выбора лунки.
5. Используя кнопку **UP** или **DOWN**, установите счет. Ваше общее количество баллов обновится.

Обновление счета

1. Находясь на экране с информацией о лунке, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Scorecard (таблица баллов)**.
3. С помощью кнопок **UP** и **DOWN** прокручивайте лунки.
4. Нажмите кнопку **MOB** для выбора лунки.
5. Используя кнопку **UP** или **DOWN**, измените счет для выбранной лунки. Ваше общее количество баллов обновится.

Настройка метода подсчета баллов

1. Находясь на экране с информацией о лунке, удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU**.
2. Выберите настройки занятия.
3. Выберите **Scoring Method (метод подсчета баллов)**.
4. Выберите метод ведения счета.

Подсчет баллов с помощью метода Стейблфорда

При выборе метода Стейблфорда для подсчета баллов очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требованием Американской ассоциации гольфа.

В таблице игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

| Очки | Совершенные удары относительно пара |
|------|-------------------------------------|
| 0 | 2 или больше |
| 1 | На 1 больше |
| 2 | Пар |
| 3 | На 1 меньше |
| 4 | На 2 меньше |
| 5 | На 3 меньше |

Настройка гандикапа

1. Находясь на экране с информацией о лунке, удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU**.
2. Выберите настройки занятия.
3. Выберите **Handicap Scoring (подсчет гандикапа)**.
4. **Выберите вариант подсчета гандикапа:**
 - Чтобы ввести количество ударов, которые необходимо вычесть из общего счета, выберите **Local Handicap (местный гандикап)**.
 - Чтобы ввести индекс гандикапа и степень уклона поля для гольфа, используемые для подсчета гандикапа по полю, выберите **Index/Slope (индекс/уклон)**.
5. Установите гандикап.

Включение отслеживания статистики

Функция «Отслеживание статистики» позволяет отслеживать подробные статистические данные во время игры в гольф.

1. Находясь на экране с информацией о лунке, удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU**.
2. Выберите настройки занятия.

3. Выберите **Stat Tracking (отслеживание статистики)** для включения функции отслеживания статистики.

Запись статистики

Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо разрешить отслеживание статистики.

1. На экране таблицы баллов выберите лунку.
2. Введите количество выполненных ударов и нажмите кнопку **MOV**.
3. Настройте количество паттов и нажмите кнопку **MOV**.
4. При необходимости выполните одно из следующих действий:
ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы на лунке с паром 3, информация о фервее не будет показана.
 - Если мяч попал на фервей, выберите **In Fairway (на фервее)**.
 - Если мяч не попал на фервей, выберите **Missed Right (промах вправо)** или **Missed Left (промах влево)**.
5. При необходимости введите количество штрафных ударов.

TruSwing®

Функция TruSwing позволяет просматривать параметра замаха, записанные с помощью устройства TruSwing. Информацию о покупке этого аксессуара см. на сайте www.garmin.com/golf.

Использование одометра для гольфа

Вы можете использовать одометр для записи времени, расстояния и количества шагов. Одометр автоматически включается и отключается вместе с началом и окончанием раунда.

1. Находясь на экране с информацией о лунке, удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU**.
2. Выберите **Odometer (одометр)**.
3. При необходимости выберите **Reset (сброс)** для обнуления одометра.

Просмотр расстояния PlayLike

Функция «Расстояние PlayLike» позволяет учесть изменения рельефа поля для гольфа при отображении откорректированного расстояния до грена.

1. Находясь на экране с информацией о лунке, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите настройки занятия.
3. Выберите **PlayLike**.
Рядом с каждым значением расстояния будет показан значок.

| | |
|---|---|
|  | Расстояние ощущается большим, чем ожидалось, из-за изменения рельефа поля для гольфа. |
|  | Расстояние ощущается таким, как ожидалось. |
|  | Расстояние ощущается меньшим, чем ожидалось, из-за изменения рельефа поля для гольфа. |

Просмотр направления флажка

Функция PinPointer представляет собой компас, помогающий вам в ситуациях, когда вы не можете видеть грин. Используйте эту функцию для выполнения удара в том случае, если вы находитесь в зарослях или даже в глубокой песчаной ловушке.

1. Находясь на экране с информацией о лунке, нажмите кнопку **MOV**.
2. Выберите **PinPointer**.
Стрелка указывает направление флажка.

Включение режима «Экспедиция»

Используйте приложение **Expedition (экспедиция)** для увеличения периода работы батареи во время записи занятия, длящегося несколько дней.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Expedition (экспедиция)**.
3. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия.

Изменение интервала записи точек трека

Во время режима «Экспедиция» точки трека GPS записываются по умолчанию раз в час. Вы можете изменить частоту записи точек. Чем реже сохраняются точки, тем меньше расходуется заряд батареи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для увеличения времени работы батареи точки трека GPS не записываются после захода солнца. Эту опцию можно настроить с помощью настроек занятия.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Expedition (экспедиция)**.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Recording Interval (интервал записи)**.
6. Выберите опцию.

Запись точки трека вручную

В режиме «Экспедиция» точки трека записываются автоматически на основе выбранного интервала записи. Кроме того, в любое время можно сохранить точку трека вручную.

1. Находясь в режиме «Экспедиция», нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова страницы карты.
2. Нажмите кнопку **MOB**.
3. Выберите **Add Point (добавить точку)**.

Просмотр точек трека

1. Находясь в режиме «Экспедиция», нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова страницы карты.
2. Нажмите кнопку **MOB**.
3. Выберите **View Points (просмотр точек)**.
4. Выберите точку трека из списка.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала навигации к точке трека выберите **Go To**.
 - Для просмотра подробной информации о точке трека выберите **Details (детали)**.

ПОДКЛЮЧАЕМЫЕ ФУНКЦИИ

Подключаемые функции становятся доступными на устройстве quatix, когда вы устанавливаете сопряжение часов с совместимым смартфоном по Bluetooth. Для использования некоторых функций необходимо установить на совместимый смартфон приложение Garmin Connect. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/apps. Кроме того, некоторые функции становятся доступными при подключении устройства к беспроводной сети.

Оповещения от телефона: Просмотр оповещений и сообщений от смартфона на экране прибора quatix.

LiveTrack: Эта функция позволяет вашим друзьям и близким следить за вашими соревнованиями и занятиями в режиме реального времени. Вы можете пригласить других людей через электронную почту или социальные сети, позволяя им просматривать ваши актуальные данные на странице слежения Garmin Connect.

GroupTrack (групповое слежение): Позволяет следить за другими членами вашей группы с помощью LiveTrack непосредственно на экране устройства в реальном времени.

Загрузка занятий в Garmin Connect: Автоматическая передача занятия в приложение Garmin Connect после завершения записи занятия.

Connect IQ: Позволяет дополнить ваше устройство новыми циферблатами, виджетами, приложениями и полями данных.

Обновления ПО: Позволяет обновлять программное обеспечение устройства.

Погода: Позволяет просматривать метеорологические прогнозы и информацию о погоде в настоящее время.

Датчики Bluetooth: Позволяет подключать совместимые датчики Bluetooth, например, пульсометр.

«Найди мой телефон»: Позволяет отыскать потерянный смартфон, сопряженный с прибором quatix и находящийся в пределах действия связи.

«Найди мои часы»: Позволяет найти потерянный прибор quatix, сопряженный со смартфоном и находящийся в пределах действия связи.

Включение оповещений Bluetooth

Перед тем, как включить оповещения, необходимо установить сопряжение часов quatix с совместимым мобильным устройством.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Phone > Smart Notifications > Status > On (телефон > оповещения от смартфона > состояние > вкл.)**
3. Выберите **During Activity (во время занятия)**.
4. Выберите настройку для оповещений.
5. Выберите настройку для звуковых сигналов.
6. Выберите **Not During Activity (не во время занятия)**.
7. Выберите настройку для оповещений.

8. Выберите настройку для звуковых сигналов.
9. Выберите **Privacy (секретность)**.
10. Выберите настройку секретности.
11. Выберите **Timeout (таймаут)**.
12. Выберите продолжительность времени, в течение которого новое оповещение будет показано на экране.
13. Выберите **Signature (подпись)** для добавления подписи к ответам на текстовые сообщения.

Просмотр оповещений

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета оповещений.
2. Нажмите кнопку **MOB**.
3. Выберите оповещение.
4. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра дополнительных опций.
5. Нажмите кнопку **BACK** для возврата на предыдущий экран.

Прием входящего телефонного вызова

Когда на подключенный смартфон поступает входящий телефонный вызов, на экране часов **quatic** отображается имя или телефонный номер вызывающей стороны.

- Для приема вызова выберите **Accept (принять)**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Для разговора с вызывающей стороной необходимо использовать подключенный смартфон.
- Для отклонения вызова выберите **Decline (отклонить)**.
- Чтобы отклонить вызов и немедленно передать ответное текстовое сообщение, выберите **Reply (ответить)** и выберите сообщение из списка.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только в том случае, если устройство подключено к смартфону Android®.

Ответ на текстовое сообщение

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только для смартфонов Android.

При получении на устройстве quatix оповещения о текстовом сообщении вы можете передать быстрый ответ, выбрав его из списка сообщений. Настраивайте сообщения в приложении Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция передает текстовые сообщения с помощью вашего телефона. В этом случае могут применяться стандартные ограничения и тарифы на текстовые сообщения вашего провайдера услуг мобильной связи. Для получения дополнительной информации об оплате и ограничениях свяжитесь с поставщиком услуг связи.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета оповещений.
2. Нажмите кнопку **MOB** и выберите оповещение о текстовом сообщении.
3. Нажмите кнопку **DOWN**.
4. Выберите **Reply** (ответить).
5. Выберите сообщение из списка.
Телефон передаст выбранное сообщение в виде СМС.

Управление оповещениями

С помощью совместимого смартфона вы можете управлять оповещениями, появляющимися на экране прибора quatix.

Выполните одно из следующих действий:

- Если вы используете устройство iPhone®, перейдите к настройкам оповещений iOS® для выбора позиций, которые будут показаны на экране часов.
- Если вы используете устройство Android®, то в приложении Garmin

Connect выберите **Settings > Notifications (настройки > уведомления)**.

Отключение соединения Bluetooth со смартфоном

Можно отключить соединение Bluetooth со смартфоном с помощью меню управления.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять опции в меню управления.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню управления.
2. На устройстве quatix выберите значок  для отключения соединения Bluetooth со смартфоном.
Инструкции по отключению беспроводной технологии Bluetooth на вашем мобильном устройстве см. в руководстве пользователя мобильного устройства.

Включение и выключение предупреждений о подключении смартфона

На приборе quatix можно настроить предупреждения о подключении и отключении сопряженного смартфона с беспроводной технологией Bluetooth.

ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию предупреждения о подключении смартфона отключены.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Phone > Alerts** (телефон > предупреждения).

Поиск потерявшегося мобильного устройства

С помощью данной функции вы можете отыскать потерявшееся мобильное устройство, сопряженное с quatix с помощью беспроводной технологии Bluetooth и находящееся в пределах действия связи.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять опции в меню управления.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню управления.
2. Выберите значок .
3. Устройство quatix начнет поиск сопряженного мобильного устройства. Устройство начнет выдавать звуковые сигналы, и на экране quatix появятся полоски, соответствующие мощности сигнала. Мощность сигнала Bluetooth будет расти по мере приближения к мобильному устройству.
4. Нажмите **BACK** для остановки поиска.

Garmin Connect

С помощью Garmin Connect вы можете отслеживать свои показатели и связываться с друзьями. Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа данных, а также для обмена информацией и мотивации. Вы можете записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, велосипедные и плавательные тренировки, походы, гольф и многое другое.

Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении устройства с телефоном с помощью приложения Garmin Connect.

Кроме того, можно создать учетную запись при настройке приложения Garmin Express (www.garmin.com/express).

Хранение занятий: После завершения и сохранения хронометрируемого занятия в памяти прибора вы можете загрузить данные в вашу учетную запись Garmin Connect и хранить их там сколько захотите.

Анализ данных: Вы можете просматривать подробную информацию о записанном занятии, включая время, расстояние, частоту пульса, сожженные калории, частоту вращения педалей, карту (вид сверху), графики темпа и скорости. Кроме того, можно просматривать подробную

информацию о гольфе, включая таблицы очков, статистику и сведения о полях для гольфа. Также вы можете просматривать настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для просмотра некоторых типов данных необходимо подключить к устройству дополнительный беспроводной датчик.



Отслеживание прогресса: Отслеживайте количество шагов каждый день, присоединитесь к дружеским соревнованиям и выполняйте поставленные цели.

Обмен информацией о занятиях: Вы можете пересылать данные другим пользователям по электронной почте или размещать ссылки на ваши занятия в социальных сетях.

Управление настройками: Используя учетную запись Garmin Connect, вы можете настраивать устройство и задавать пользовательские установки.

Обновление программного обеспечения с использованием приложения Garmin Connect

Для возможности обновления программного обеспечения устройства с использованием приложения Garmin Connect вы должны создать

учетную запись Garmin Connect и установить сопряжение часов с совместимым смартфоном.

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect. При наличии нового программного обеспечения приложение Garmin Connect автоматически передаст обновление на устройство.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для возможности обновления программного обеспечения вы должны загрузить и установить приложение Garmin Express, а затем добавить ваше устройство.

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля. Когда новое программное обеспечение появится, приложение Garmin Express передаст его на устройство.
2. После того как приложение Garmin Express завершит передачу обновления, отсоедините устройство от компьютера. Устройство установит обновление.

Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express подключает устройство к учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Вы можете использовать приложение Garmin Express для загрузки данных занятия в учетную запись Garmin Connect и для передачи данных (например, тренировок или тренировочных планов) с сайта Garmin Connect на устройство.

Кроме того, вы можете устанавливать обновления программного обеспечения устройства и управлять приложениями Connect IQ.

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Зайдите на сайт www.garmin.com/express.
3. Загрузите и установите приложение Garmin Express.

4. Откройте приложение Garmin Express и выберите **Add Device (добавить устройство)**.
5. Следуйте экранным инструкциям.

Ручная синхронизация данных с Garmin Connect

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавлять опции в меню управления.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении для вызова меню управления.
2. Выберите .
3. Приложение **Garmin Golf®**

Приложение Garmin Golf позволяет загружать таблицы очков с совместимого устройства Garmin для просмотра детальных статистических данных и анализа ударов. С помощью приложения Garmin Golf любители гольфа могут соревноваться друг с другом на различных полях для гольфа. Таблицы лидеров заведены для более чем 41,000 полей для гольфа. Вы можете настроить турнир и пригласить участников.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Вы можете загрузить приложение Garmin Golf из магазина приложений на смартфоне.

Garmin Explore®

Веб-сайт и мобильное приложение Garmin Explore позволяют планировать путешествия и использовать облачное хранение для маршрутных точек, маршрутов и треков. Также предлагаются расширенные возможности планирования в режимах онлайн и оффлайн для обмена и синхронизации данных с совместимым устройством Garmin. С помощью мобильного приложения загружайте карты для доступа в режиме оффлайн, чтобы вы могли их использовать без доступа к сотовой связи. Вы можете загрузить приложение Garmin Explore в магазине приложений на смартфоне или на сайте explore.garmin.com.

ФУНКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ И СЛЕЖЕНИЯ

ОСТОРОЖНО

Функции обнаружения аварий и помощи являются вспомогательными, и на них не следует полагаться как на основные способы получения помощи в экстренных ситуациях. Приложение Garmin Connect не связывается с аварийно-спасательными службами от вашего имени.

Устройство quatix включает функции безопасности и слежения, которые необходимо настроить с помощью приложения Garmin Connect.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для использования данных функций требуется подключение к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. Вы можете ввести информацию о контактных лицах для экстренной связи в вашу учетную запись Garmin Connect.

Дополнительную информацию об функциях обнаружении аварий и помощи см. на сайте garmin.com/safety.

Assistance (помощь): Позволяет передавать текстовые сообщения с вашим именем и координатами GPS вашим контактным лицам для экстренной связи.

Incident Detection (обнаружение аварий): Когда устройство quatix обнаруживает аварию во время прогулки, пробежки или поездке на велосипеде, прибор передает автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и координаты GPS вашим контактным лицам для экстренной связи.

LiveTrack: Позволяет вашим друзьям и близким наблюдать за вашими

соревнованиями и тренировками в режиме реального времени. Можно приглашать людей с помощью электронной почты или социальных сетей, позволяя им просматривать актуальные данные на странице слежения Garmin Connect.

Live Event Sharing (обмен событиями в реальном времени): Позволяет передавать сообщения друзьям и близким во время различных мероприятий, обеспечивая актуальную информацию в реальном времени.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна только при подключении устройства к смартфону Android.

GroupTrack (групповое слежение): Позволяет отслеживать ваших друзей с помощью LiveTrack непосредственно на экране в режиме реального времени.

Добавление контактных лиц для экстренной связи

Телефонные номера контактных лиц для экстренной связи используются для функций обнаружения аварий и помощи.

4. В приложении Garmin Connect выберите  или .
5. Выберите **Safety & Tracking > Incident Detection & Assistance > Add Emergency Contact (безопасность и слежение > обнаружение аварий и помощь > добавление контакта)**.
6. Следуйте экранным инструкциям.

Добавление контактов

В приложение Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты этих контактов могут быть использованы функцией LiveTrack. Три из этих контактов можно использовать в качестве лиц для экстренной связи.

7. В приложении Garmin Connect выберите ☰ или ●●●.

8. Выберите **Contacts (контакты)**.

9. Следуйте экранной инструкции.

После добавления контактов следует синхронизировать данные, чтобы изменения вступили в силу на quatix.

Включение и выключение функции обнаружения аварий

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.

2. Выберите **Safety & Tracking > Incident Detection (безопасность и слежение > обнаружение аварий)**.

3. Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Функция обнаружения аварий может быть использована только для ходьбы, бега и велоспорта на открытом воздухе.

Когда устройство quatix обнаруживает аварию при включенном GPS-приемнике, приложение Garmin Connect может передать автоматическое текстовое сообщение и электронное письмо с вашим именем и координатами GPS контактными лицам для экстренной связи. На экране часов появится сообщение о том, что через 30 секунд ваши контакты будут проинформированы. Для отмены сообщения можно выбрать опцию **Cancel (отмена)** до того, как счетчик дойдет до нуля.

Запрос помощи

Для возможности использования функции помощи необходимо ввести контакты для экстренной связи.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте в нажатом положении.

2. После трех вибросигналов отпустите кнопку для активации функции помощи.

Появится экран с обратным отсчетом.

СОВЕТ: Для отмены сообщения выберите **Cancel (отмена)** до того, как счетчик дойдет до нуля.

Запуск сессии GroupTrack

Для возможности запуска сессии группового слежения GroupTrack вам потребуется учетная запись Garmin Connect, совместимый смартфон и приложение Garmin Connect.

Приведенные ниже инструкции относятся к запуску сессии GroupTrack на устройствах quatix. Если другие участники группы используют другие совместимые устройства, вы сможете наблюдать их местоположение на карте. Возможно, другие приборы не смогут отображать участников группы GroupTrack на карте.

1. Выйдите на улицу и включите устройство quatix.
2. Установите сопряжение смартфона с устройством quatix.
3. На устройстве quatix нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении. Затем выберите **Safety & Tracking > GroupTrack > Show on Map (безопасность и слежение > групповое слежение > показать на карте)** для возможности просмотра других участников на экране карты.
4. В приложении Garmin Connect в меню настроек выберите **Safety & Tracking (безопасность и слежение) > LiveTrack > GroupTrack**.
5. При наличии более одного совместимого устройства выберите **устройство для сессии GroupTrack**.
6. Выберите **Visible to > All Connections (видимый > для всех контактов)**.
7. Выберите **Start LiveTrack (запуск живого слежения)**.
8. На устройстве quatix запустите занятие.
9. Вызовите на устройстве экран карты для просмотра других участников.

СОВЕТ: Находясь на экране карты, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении, а затем выберите **Nearby Connections**

(ближайшие контакты) для просмотра расстояния, направления и скорости или темпа других участников сессии группового слежения GroupTrack.

Советы для проведения сессий группового слежения GroupTrack

Функция группового слежения (GroupTrack) позволяет отслеживать других участников группы с помощью функции LiveTrack непосредственно на экране прибора. При этом все участники группы должны быть контактами вашей учетной записи Garmin Connect.

- Начинать занятие на свежем воздухе с включенным GPS-приемником.
- Установите сопряжение устройства quatix со смартфоном, используя технологию Bluetooth.
- В приложении Garmin Connect в меню настроек выберите позицию **Connections (контакты)** для обновления списка контактов сессии группового слежения GroupTrack.
- Убедитесь, что все контакты установили сопряжение со своими смартфонами и запустили сессию LiveTrack в приложении Garmin Connect.
- Убедитесь, что все контакты находятся от вас не далее 40 км или 25 миль.
- Во время сессии группового слежения GroupTrack вызовите экран карты для просмотра других участников.

Настройки группового слежения GroupTrack

Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **Safety & Tracking > GroupTrack (безопасность и слежение > групповое слежение)**.

Show on Map (показать на карте): Позволяет просматривать контакты на экране карты во время сессии группового слежения.

Activity Types (типы занятий): Позволяет выбрать, какие типы занятий будут показаны на экране карты во время сессии группового слежения.

ПОДКЛЮЧАЕМЫЕ ФУНКЦИИ WI-FI

Загрузка занятий на учетную запись Garmin Connect:

Автоматическая передача занятия на учетную запись Garmin Connect сразу же после завершения записи занятия.

Аудио контент: Позволяет синхронизировать аудио контент со сторонними поставщиками контента.

Обновления ПО: При наличии подключения Wi-Fi устройство автоматически загружает и устанавливает последнюю версию программного обеспечения.

Тренировки и планы тренировок: Позволяет выполнять поиск и выбирать тренировки и тренировочные планы на сайте Garmin Connect. Эти файлы будут переданы на устройство по беспроводному каналу связи при следующей установке подключения Wi-Fi.

Подключение к сети Wi-Fi

Перед подключением к сети Wi-Fi необходимо подключить устройство к приложению Garmin Connect на смартфоне или к приложению Garmin Express на компьютере.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Wi-Fi > My Networks (мои сети) > Add Network (добавить сеть)**.
3. На экране появится список ближайших сетей Wi-Fi.

4. Выберите сеть.

При необходимости введите пароль для сети.

Устройство подключится к сети, и сеть будет добавлена к списку сохраненных сетей. Находясь в диапазоне действия, прибор будет автоматически подключаться к этой сети.

КОНТЕНТ CONNECT IQ

Вы можете добавлять на устройство контент Connect IQ, предоставляемый компанией Garmin и другими провайдерами, с помощью приложения Garmin Connect. Вам доступны циферблаты, поля данных, виджеты и приложения.

Циферблаты: Для изменения внешнего вида ваших часов.

Поля данных: Вы можете загружать новые поля данных, отображающие данные датчиков, занятий и архива. Также вы можете добавлять поля данных Connect IQ к встроенным функциям и страницам.

Виджеты: Служат для обеспечения наглядной информации, включая данные датчиков и оповещения.

Приложения: Предназначены для добавления к устройству интерактивных функций, включая новые типы занятий в рамках спорта и активного отдыха.

Загрузка контента Connect IQ

Прежде чем загрузить контент Connect IQ из приложения Garmin Connect, вы должны установить сопряжение прибора quatix с вашим смартфоном.

1. В магазине приложений на смартфоне установите и откройте приложение Connect IQ.
2. При необходимости выберите устройство.

3. Выберите тип контента Connect IQ.
4. Следуйте экранным инструкциям.

Загрузка контента Connect IQ с помощью компьютера

1. Подключите прибор к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Зайдите на сайт apps.garmin.com.
3. Выберите контент Connect IQ и загрузите его.
4. Следуйте экранным инструкциям.

GARMIN PAY

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в определенных магазинах, используя кредитные или дебетовые карты, выпущенные определенными финансовыми учреждениями.

Настройка кошелька Garmin Pay

Вы можете добавить к кошельку Garmin Pay одну или несколько совместимых кредитных или дебетовых карт. Список финансовых учреждений, поддерживающих данную функцию, вы можете найти на сайте garmin.com/garminpay/banks.

1. Находясь в приложении **Garmin Connect**, выберите  или .
2. Выберите **Garmin Pay > Get Started (начало работы)**.
3. Следуйте экранным инструкциям.

Оплата покупок с помощью часов

Для возможности использования часов для оплаты покупок необходимо настроить хотя бы одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазинах, поддерживающих данную функцию.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите .
3. Введите четырехзначный код.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы введете неверный код три раза, кошелек будет заблокирован, и вам придется сбросить пароль в приложении Garmin Connect.

Появится платежная карта, которую вы использовали в прошлый раз.

4. Если вы добавили в кошелек Garmin Pay несколько карточек, нажмите кнопку **DOWN** для выбора другой карты (необязательно).
5. В течение 60 секунд поднесите часы к считывающему устройству для оплаты; лицевая сторона часов должна быть направлена к считывающему устройству.
После завершения общения со считывающим устройством часы завибрируют, и на экране появится значок в виде галочки.
6. При необходимости следуйте инструкциям на считывающем устройстве для завершения операции.

СОВЕТ: После успешного ввода пароля вы можете выполнять платежи без кода в течение 24 часов, если вы продолжите ношение часов. Если вы снимите часы с руки или отключите функцию пульсометра, то перед следующим платежом вам придется снова вводить пароль.

Добавление карты к кошельку Garmin Pay

К кошельку Garmin Pay можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт.

1. В приложении Garmin Connect выберите  или .
2. Выберите **Garmin Pay >  Add Card** (добавить карту).
3. Следуйте экранным инструкциям.

После того, как карта будет добавлена, вы можете выбрать ее в часах во время выполнения платежа.

Управление картами Garmin Pay

Вы можете приостанавливать действие или удалять какую-либо платежную карту.

ПРИМЕЧАНИЕ: В некоторых странах финансовые учреждения могут ограничивать функции кошелька Garmin Pay.

1. В приложении Garmin Connect выберите  или .
2. Выберите **Garmin Pay**.
3. Выберите карту.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Для приостановки действия определенной карты или отмены приостановки выберите опцию **Suspend Card (приостановить карту)**.
5. Для возможности выполнения покупок с помощью устройства quatix карта должна быть активной.
 - Для удаления какой-либо карты выберите .

Изменение пароля Garmin Pay

Для изменения пароля необходимо знать текущий пароль. Пароль не может быть восстановлен. Если вы забыли пароль, необходимо удалить кошелек, создать новый кошелек и снова ввести информацию о картах. Можно изменить пароль, необходимый для доступа к кошельку Garmin Pay на устройстве quatix.

1. В приложении Garmin Connect на странице устройства quatix выберите **Garmin Pay > Change Passcode (изменить пароль)**.
2. Следуйте экранным инструкциям.

Когда вы будете платить с помощью устройства quatix в следующий раз, вы должны будете ввести новый пароль.

МУЗЫКА

Можно загружать аудио контент на устройство с компьютера или от стороннего провайдера, чтобы вы могли слушать музыку без смартфона. Для возможности прослушивания аудио контента, хранящегося на устройстве, необходимо подключить наушники с технологией Bluetooth. С помощью значков для управления прослушиванием музыкой вы можете управлять воспроизведением музыки на смартфоне или прослушивать музыку, хранящуюся на устройстве.

Подключение к стороннему провайдеру

Перед тем, как вы сможете загрузить музыку или другие аудиофайлы от поддерживаемого стороннего провайдера на совместимые часы, необходимо подключиться к этому провайдеру с помощью приложения Garmin Connect.

3. В приложении Garmin Connect выберите  или .
4. Выберите **Garmin Devices (устройства Garmin)** и затем выберите ваше устройство.
5. Выберите **Music (музыка)**.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Для подключения к установленному провайдеру выберите провайдера и следуйте экранным инструкциям.
 - Для подключения к новому провайдеру выберите **Get Music Apps (получить музыкальные приложения)**, найдите провайдера и следуйте экранным инструкциям.

Загрузка аудио контента стороннего провайдера

Для возможности загрузки аудио контента стороннего провайдера вам необходимо подключиться к сети Wi-Fi.

1. Находясь на любой странице, удерживайте кнопку **DOWN** в нажатом положении для вызова значков для управления прослушиванием музыки.
2. Удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU**.
3. Выберите **Music Providers (музыкальные провайдеры)**.
4. Выберите подключенного провайдера.
5. Выберите список воспроизведения или другую позицию для загрузки на устройство.
6. При необходимости нажмите кнопку **BACK**. Когда вам предложат установить синхронизацию с сервисом, выберите **Yes (да)**.
ПРИМЕЧАНИЕ: Загрузка аудио контента может привести к разрядке батареи. При низком уровне заряда батареи вы можете подключить устройство к внешнему источнику питания.

Загрузка аудио контента из Spotify®

Для возможности загрузки аудио контента из Spotify вам необходимо подключиться к сети Wi-Fi.

1. Находясь на любом экране, удерживайте в нажатом положении кнопку **DOWN** для вызова значков для управления прослушиванием музыки.
2. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
3. Выберите **Music Providers (музыкальные провайдеры) > Spotify**.
4. Выберите **Add music & podcasts (добавить музыку и подкасты)**.
5. Выберите список воспроизведения или другой объект для загрузки на устройство.
ПРИМЕЧАНИЕ: Загрузка аудио контента может привести к разрядке батареи. При низком уровне заряда батареи вы можете подключить устройство к внешнему источнику питания. Выбранные списки воспроизведения и прочие объекты будут загружены на устройство.

Изменение музыкального провайдера

1. Находясь на любом экране, удерживайте в нажатом положении кнопку **DOWN** для вызова значков для управления прослушиванием музыки.
2. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
3. Выберите **Music Providers (музыкальные провайдеры)**.
4. Выберите подключенного провайдера.

Отключение от стороннего провайдера

1. Находясь в приложении Garmin Connect, выберите  или .
2. Выберите **Garmin Devices (устройства Garmin)** и выберите ваше устройство.
3. Выберите **Music (музыка)**.
4. Выберите установленного стороннего провайдера и следуйте экран-ным инструкциям для отключения этого провайдера от устройства.

Загрузка личного аудио контента

Перед тем, как вы сможете передать вашу личную музыку на устройство, вы должны установить на компьютер приложение Garmin Express (www.garmin.com/express).

Можно загружать личные файлы .mp3 и .aac на устройство quatix с компьютера.

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью прилагаемого USB-кабеля.
2. На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите ваше устройство и затем выберите **Music (музыка)**.

СОВЕТ: На компьютерах Windows® можно выбрать значок  и заполнить поиск в папке с вашими аудиофайлами. На компьютерах Apple® приложение Garmin Express использует библиотеку iTunes®.

3. В списке **My Music (моя музыка)** или **iTunes Library (библиотека iTunes)** выберите категорию аудио файла, например, песни или списки воспроизведения.
4. Выберите окошки метки для аудио файлов и затем выберите опцию **Send to Device (передать на устройство)**.
5. Для удаления аудио файлов выполните следующее: в списке **quatix** выберите категорию, выберите окошки метки и опцию **Remove From Device (удалить с устройства)**.

Прослушивание музыки

1. Находясь на любом экране, удерживайте в нажатом положении кнопку **DOWN** для вызова значков для управления прослушиванием музыки.
2. Подключите наушники с технологией Bluetooth.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
4. Выберите **Music Providers (музыкальные провайдеры)** и затем выполните одно из следующих действий:
 - Для прослушивания музыки, загруженной на часы с компьютера, выберите **My Music (моя музыка)**.
 - Для прослушивания музыки со смартфона выберите **Control Phone (управлять телефоном)**.
 - Для прослушивания музыки от стороннего провайдера выберите **имя провайдера**.
5. Выберите **⋮** для вызова значков управления прослушиванием музыки.

Значки для управления прослушиванием музыки

| | |
|--|---|
|  | Выберите для управления контентом сторонних провайдеров. |
|  | Выберите для просмотра имеющихся аудиофайлов и списков воспроизведения в выбранном источнике. |
|  | Выберите для регулировки уровня громкости. |
|  | Выберите для начала воспроизведения и включения паузы для текущего аудиофайла. |
|  | Выберите для перехода к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте в нажатом положении для быстрого движения по текущему аудиофайлу. |
|  | Выберите для повторного запуска текущего аудиофайла. Выберите дважды для перехода к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте в нажатом положении для быстрого движения по текущему аудиофайлу в обратном направлении. |
|  | Выберите для изменения режима повтора. |
|  | Выберите для изменения режима случайного воспроизведения. |

Подключение наушников Bluetooth

Для прослушивания музыки, загруженной на устройство quatix, необходимо подключить наушники с помощью технологии Bluetooth.

1. Поднесите наушники к устройству на расстояние не более 2 м (6,6 футов).
2. Включите на наушниках режим сопряжения.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Music > Headphones > Add New (музыка > наушники > добавить)**.
5. Выберите наушники для завершения процесса сопряжения.

Изменение режима аудио

Можно изменить режим воспроизведения музыки со стерео на моно.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Music > Audio (музыка > аудио)**.
3. Выберите нужную опцию.

ФУНКЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПУЛЬСОМЕРА

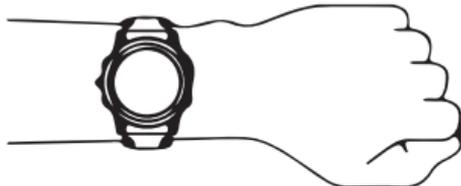
Устройство quatix оснащено пульсометром, измеряющим частоту пульса на запястье. Кроме того, прибор совместим с нагрудными пульсометрами (продаются отдельно). Виджет частоты пульса позволяет просматривать показания пульсометра на запястье. При наличии и показаний пульсометра на запястье, и данных нагрудного пульсометра, устройство будет использовать данные нагрудного пульсометра.

Измерение частоты пульса на запястье

Ношение устройства

Носите часы над косточкой запястья.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство должно прилегать достаточно плотно и не сдвигаться во время бега или спортивных упражнений для обеспечения более точных показаний. Для получения показаний пульсоксиметра вы должны оставаться неподвижными.



ПРИМЕЧАНИЕ: Оптический датчик расположен на задней стороне устройства.

- Дополнительную информацию об измерении частоты пульса на запястье см. в п. «Рекомендации при беспорядочных данных частоты пульса».
- Дополнительную информацию о пульсоксиметре см. в п. «Рекомендации при беспорядочных показаниях пульсоксиметра».
- Дополнительную информацию о точности см. на сайте garmin.com/ataccuracy.
- Дополнительную информацию о ношении устройства и уходе за ним см. на сайте www.garmin.com/fitandcare.

Рекомендации при беспорядочных данных частоты пульса

Если данные частоты пульса имеют беспорядочный характер или не появляются на экране, попробуйте выполнить следующее:

- Перед тем как надеть устройство, вымойте и вытрите руку.
- Не наносите на руку под устройство солнцезащитный крем, лосьон или средство от насекомых.
- Не царапайте датчик частоты пульса на задней стороне устройства.
- Располагайте устройство над косточкой запястья. Часы должны прилегать достаточно плотно, но удобно.
- Перед началом занятия подождите, пока значок ♥ не перестанет мигать.
- Перед началом занятия выполните разминку в течение 5–10 минут и получите показания частоты пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ: В холодную погоду выполняйте разминку в закрытом помещении.

- После каждой тренировки промывайте часы в пресной воде.

Просмотр виджета частоты пульса

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета частоты пульса.
ПРИМЕЧАНИЕ: Вам может потребоваться добавить этот виджет в последовательность виджетов.
2. Нажмите кнопку **MOB** для просмотра текущего значения частоты пульса и графика показаний частоты пульса за последние 4 часа.
3. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра значений средней частоты пульса в состоянии покоя за последние 7 дней.

Передача данных частоты пульса на устройства Garmin

Можно передавать данные частоты пульса с часов quatix и просматривать их на сопряженных устройствах Garmin.

ПРИМЕЧАНИЕ: Передача данных частоты пульса сокращает период работы батареи.

1. Находясь на экране с виджетом частоты пульса, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Broadcast Heart Rate (опции > передача частоты пульса)**.

Устройство quatix начнет передачу данных частоты пульса, и на экране появится значок («♥»).

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время передачи данных частоты пульса вы можете просматривать только страницу с виджетом частоты пульса.

3. Выполните сопряжение часов quatix с совместимым устройством Garmin ANT+®.

ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по установке сопряжения отличаются для разных совместимых устройств Garmin. См. руководство пользователя.

СОВЕТ: Для остановки передачи данных частоты пульса нажмите любую кнопку и затем выберите **“Yes” (да)**.

Передача данных частоты пульса во время занятия

Можно настроить часы quatix на автоматическую передачу данных частоты пульса после начала занятия. Например, вы можете передавать данные частоты на устройство Edge® во время велотренировки или на экшн-камеру VIRB® во время занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Передача данных частоты пульса сокращает период работы батареи.

1. Находясь на экране с виджетом частоты пульса, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Broadcast During Activity (опции > передача во время занятия)**.
3. Начинайте занятие.
Часы quatix начнут передачу данных частоты пульса в фоновом режиме.
ПРИМЕЧАНИЕ: Во время занятия передача данных частоты пульса выполняется без каких-либо видимых признаков.
4. Выполните сопряжение часов quatix с совместимым устройством Garmin ANT+®.
ПРИМЕЧАНИЕ: Инструкции по установке сопряжения отличаются для разных совместимых устройств Garmin. См. руководство пользователя.
СОВЕТ: Для остановки передачи данных частоты пульса остановите занятие.

Настройка предупреждения о ненормальных показаниях частоты пульса



Эта функция выдает предупреждение только в том случае, когда после периода без активности ваша частота пульса становится выше или ниже

определенного количества ударов в минуту, заданного пользователем. Данную функцию нельзя рассматривать как предупреждение о потенциальных проблемах с сердцем; она не предназначена для использования в целях лечения или диагностики медицинских состояний или заболеваний. По вопросам, связанным с измерением частоты пульса, обращайтесь в органы здравоохранения.

Вы можете задать пороговое значение частоты пульса.

1. Находясь на экране с виджетом частоты пульса, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Abnormal HR Alert (опции > предупреждение о ненормальной ЧП)**
3. Выберите **High Alert (предупреждение о высоком)** или **Low Alert (предупреждение о низком)**.
4. Настройте пороговое значение для предупреждения.

Каждый раз, когда частота пульса станет выше или ниже порогового значения, на экране будет появляться сообщение, и устройство будет выдавать вибросигнал.

Отключение пульсометра на запястье

По умолчанию на устройстве выбрана настройка частоты пульса “Auto” (авто). Это значит, что прибор автоматически использует показания частоты пульса с пульсометра на запястье, если только к устройству не подключен нагрудный пульсометр ANT+.

ПРИМЕЧАНИЕ: Отключение пульсометра на запястье также отключает датчик пульсоксиметра на запястье. С помощью виджета пульсоксиметра можно получать показания вручную.

1. Находясь на экране с виджетом частоты пульса, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Status > Off (опции > состояние > выкл.)**

Данные беговой динамики

При сопряжении устройства quatix с пульсометром HRM-Tri или другим аксессуаром, обеспечивающим данные беговой динамики, вы будете получать актуальные данные о вашей беговой форме.

Аксессуары для получения данных беговой динамики включают встроенный акселерометр, который измеряет перемещения корпуса для расчета шести типов данных беговой динамики.

Частота шагов: Количество шагов в минуту. Включает общее количество шагов левой и правой ноги.

Вертикальные колебания: Величина отскока во время бега. Показывает вертикальные движения корпуса, измеренные в сантиметрах для каждого шага.

Время контакта с землей: Период времени, в течение которого вы контактировали с землей на каждом шаге. Измеряется в миллисекундах.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данные времени контакта с землей недоступны во время ходьбы.

Распределение времени контакта с землей: Показывает распределение времени контакта с землей для левой/ правой ноги во время бега. Измеряется в процентах (например, 53,2% со стрелкой влево или вправо).

Длина шага: Длина вашего шага от одной ноги до другой. Измеряется в метрах.

Коэффициент вертикальных колебаний: Отношение вертикального колебания к длине шага. Измеряется в процентах. Как правило, чем меньше значение этого параметра, тем лучше беговая форма спортсмена.

Тренировка с использованием данных беговой динамики

Для просмотра данных беговой динамики необходимо закрепить на теле аксессуар, выдающий данные беговой динамики (например, пульсометр HRM-Tri) и настроить сопряжение этого аксессуара с устройством.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Data Screens > Add New (экраны данных > добавить новый)**.
6. Выберите экран данных беговой динамики.
ПРИМЕЧАНИЕ: Экраны данных беговой динамики доступны не для всех видов занятий.
7. Начинайте пробежку.
8. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите страницы данных беговой динамики для просмотра ваших показателей.

Цветовая шкала и данные беговой динамики

Основной параметр отображается на экранах данных беговой динамики с помощью цветовой шкалы. В качестве основного параметра можно выбрать частоту шагов, вертикальные колебания, время контакта с землей, распределение времени контакта с землей или коэффициент вертикальных колебаний. Цветовая шкала позволяет сопоставить ваши данные беговой динамики с показателями других бегунов. Цветовые зоны основаны на процентах.

Специалисты компании Garmin провели исследования множества бегунов с разным уровнем подготовки. Значения в красной и оранже-

вой зонах типичны для менее опытных или более медленных бегунов. Значения в зеленой, синей или фиолетовой зонах типичны для более опытных и быстрых бегунов. Как правило, для более опытных бегунов характерно более короткое время контакта с землей, меньшее вертикальное колебание, меньший коэффициент вертикального колебания и более высокое значение частоты шагов. При этом бегуны более высокого роста чаще демонстрируют немного меньшую частоту шагов, большую длину шагов и большее вертикальное колебание. Коэффициент вертикального колебания определяется путем деления величины вертикального колебания на длину шага. Этот параметр не коррелирован с ростом спортсмена.

Дополнительную информацию о данных беговой динамики см. на сайте www.garmin.com/runningdynamics. Дополнительные теории и интерпретации данных беговой динамики вы можете найти в специальных публикациях и на сайтах, посвященных бегу.

| Цветовая зона | Перцентиль в зоне | Диапазон частоты шагов | Диапазон времени контакта с землей |
|---------------|-------------------|------------------------|------------------------------------|
| Фиолетовый | >95 | >183 шагов/мин | <218 мс |
| Синий | 70–95 | 174–183 шагов/мин | 218–248 мс |
| Зеленый | 30–69 | 164–173 шагов/мин | 249–277 мс |
| Оранжевый | 5–29 | 153–163 шагов/мин | 278–308 мс |
| Красный | <5 | <153 шагов/мин | >308 мс |

Распределение времени контакта с землей

Распределение времени контакта с землей определяет симметричность вашего бега и выражается в проценте от общего времени контакта с землей. Например, значение 51,3% и стрелка влево означает, что спортсмен большее время касается земли левой ногой. Если на экране данных

показаны два значения, например, 48–52%, то 48% соответствует левой ноге, а 52% — правой ногое.

| Распределение времени контакта с землей | | | | | |
|---|----------|--------------|-----------------|--------------|----------|
| Цветовая зона | Красный | Оранжевый | Зеленый | Оранжевый | Красный |
| Симметрия | Плохо | Удовлетвор. | Хорошо | Удовлетвор. | Плохо |
| Значение других спортсменов в % | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| Распределение времени контакта с землей | >52,2% Л | 50,8–52,2% Л | 50,7% Л-50,7% П | 50,8–52,2% П | >52,2% П |

В процессе разработки и тестирования данных беговой динамики специалисты Garmin выявили, что у некоторых бегунов наблюдается связь между травмами и дисбалансом левой/правой ноги. У многих спортсменов значение распределения времени контакта с землей отклоняется от идеального соотношения 50–50 при беге в гору или с горы. Большинство тренеров подтверждают, что поддержание симметричности бега является важным. Как правило, у профессиональных спортсменов наблюдается высокая частота шагов и симметричный бег.

Вы можете просматривать цветовую шкалу или поле данных во время пробежки, а также изучать итоговые данные с помощью учетной записи Garmin Connect после тренировки. Как и для других типов данных беговой динамики, распределение времени контакта с землей представляет собой численную величину, которая помогает вам оценить свою беговую форму.

Данные вертикальных колебаний и коэффициента вертикальных колебаний

Диапазоны данных вертикальных колебаний и коэффициента верти-

кальных колебаний немного отличаются в зависимости от типа датчика и места его положения: на груди (HRM-Tri или HRM-Run) или на талии (датчик данных беговой динамики).

| Данные о вертикальном колебании и вертикальном соотношении | | | | | |
|--|-------------------|--|--|--|--|
| Цветовая зона | Перцентиль в зоне | Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на груди | Диапазон значений вертикального колебания при ношении датчика на талии | Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на груди | Диапазон значений вертикального соотношения при ношении датчика на талии |
| Фиолетовый | >95 | <6,4 см | <6,8 см | <6,1% | <6,5% |
| Синий | 70–95 | 6,4–8,1 см | 6,8–8,9 см | 6,1–7,4% | 6,5–8,3% |
| Зеленый | 30–69 | 8,2–9,7 см | 9,0–10,9 см | 7,5–8,6% | 8,4–10,0% |
| Оранжевый | 5–29 | 9,8–11,5 см | 11,0–13,0 см | 8,7–10,1% | 10,1–11,9% |
| Красный | <5 | >11,5 см | >13,0 см | >10,1% | >11,9% |

Рекомендации при отсутствующих данных беговой динамики

Если данные беговой динамики не показаны, попробуйте выполнить следующее:

- Убедитесь, что вы используете аксессуар, обеспечивающий данные беговой динамики, например, HRM-Tri.
- Аксессуары, обеспечивающие данные беговой динамики, отмечены значком ... на передней стороне модуля.
- Снова установите сопряжение аксессуара, обеспечивающего данные беговой динамики, с устройством quatix в соответствии с инструкциями.
- Если в поле данных беговой динамики показаны нули, убедитесь, что вы правильным образом закрепили аксессуар.

ПРИМЕЧАНИЕ: Время контакта с землей показано только во время бега. При ходьбе этот параметр не вычисляется.

Физиологические показатели

Данные расчетные показатели помогают в оценке вашей эффективности во время тренировок и соревнований. Для расчета физиологических показателей необходимо, чтобы вы провели несколько занятий с пульсометром на запястье или совместимым нагрудным пульсометром. Физиологические показатели для велоспорта требуют использования пульсометра и измерителя мощности.

Расчетные данные обеспечиваются и поддерживаются Firstbeat. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/runningdynamics.

ПРИМЕЧАНИЕ: В первое время расчетные данные могут быть не вполне точными. Для изучения ваших показателей устройству необходимо, чтобы вы провели несколько занятий.

VO2 max.: Максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потребить на килограмм тела при максимальной нагрузке.

Прогнозируемые показатели на соревнованиях: Устройство использует расчетное значение VO2 max. и опубликованные источники данных для расчета времени, которое вы можете показать на стандартных дистанциях при вашем текущем физическом состоянии.

Тест стресса по вариабельности ЧП: Для выполнения данного теста требуется нагрудный пульсометр Garmin. Устройство записывает изменения вашей частоты пульса в течение 3 минут, когда вы стоите на месте. Эта величина позволяет оценить общий уровень стресса. Шкала от 1 до 100, где малые значения соответствуют низкому уровню стресса.

Состояние эффективности: Этот показатель определяется в режиме реального времени после пробежки в течение 6–20 минут.

Данный параметр можно добавить в качество поля данных, чтобы вы могли наблюдать за состоянием эффективности в течение оставшейся части занятия. Устройство сравнивает ваше состояние в данный момент с усредненным спортивным уровнем.

Функциональный порог мощности (FTP): Устройство оценивает ваш показатель FTP на основе информации профиля пользователя, задаваемой при начальной настройке. Для получения более точных данных следует провести пошаговый тест.

Лактатный порог: Для выполнения данного теста требуется нагрудный пульсометр Garmin. Лактатный порог представляет собой уровень нагрузки, при котором ваши мышцы начинают быстро уставать. Устройство измеряет уровень лактатного порога, используя частоту пульса и темп.

Отключение оповещений о физиологических показателях

Некоторые оповещения о физиологических показателях появляются после завершения занятия, другие — во время занятия или при достижении нового значения, например, нового уровня VO2 max. Можно отключить функцию оповещения о физиологических показателях, чтобы эта информация не отображалась.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Physiological Metrics > Performance Condition** (физиологические показатели > состояние эффективности).

Автоматическое определение физиологических показателей

По умолчанию функция автоматического определения включена. Устройство может автоматически определить вашу максимальную частоту

пульса и лактатный порог во время занятия. При сопряжении с совместимым измерителем мощности устройство может автоматически определить функциональную пороговую мощность (FTP) во время занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство определяет максимальную частоту пульса только в том случае, если частота пульса выше значения, заданного в вашем профиле пользователя.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Physiological Metrics > Auto Detect (настройки > физиологические показатели > авто определение)**.
3. Выберите опцию.

Синхронизация занятий и физиологических показателей

Можно выполнить синхронизацию занятий и физиологических показателей, полученных на других устройствах Garmin, с часами quatix, используя учетную запись Garmin Connect. Это позволяет устройству более точно отражать вашу спортивную форму и состояние тренировки. Например, можно записать велотренировку с помощью прибора Edge и просмотреть подробные сведения об этом занятии и общую тренировочную нагрузку на экране часов quatix.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Physiological Metrics (физиологические показатели) > TrueUp**.
3. При синхронизации устройства со смартфоном последние занятия и физиологические показатели с других устройств Garmin будут отображаться на экране часов quatix.

Расчетное значение VO2 Max.

Значение VO2 max. представляет собой максимальный объем кислорода

(в миллилитрах), который вы способны потребить в минуту в пересчете на килограмм массы тела при максимальной нагрузке. То есть, значение $VO_2 \text{ max.}$ является показателем эффективности спортсмена, и оно должно увеличиваться по мере улучшения вашей физической формы. Устройству quatix для отображения вашего значения $VO_2 \text{ max.}$ требуется пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. В приборе предусмотрены отдельные значения $VO_2 \text{ max.}$ для бега и для велоспорта. Для получения точных значений $VO_2 \text{ max.}$ вам необходимо в течение нескольких минут побегать на свежем воздухе с включенным GPS-приемником или совершить велосипедную поездку средней интенсивности с совместимым измерителем мощности.

Ваше расчетное значение $VO_2 \text{ max.}$ показано на экране в виде численной величины, описания и отметки на цветовой шкале. В учетной записи Garmin Connect вы можете просмотреть дополнительную информацию о значении $VO_2 \text{ max.}$, включая спортивный возраст. Показатель спортивного возраста позволяет оценить, насколько ваша спортивная форма соотносится с людьми того же возраста и пола. При регулярных занятиях спортом ваш спортивный возраст может уменьшаться со временем.



| | |
|------------|-------------------|
| Фиолетовый | Превосходно |
| Синий | Отлично |
| Зеленый | Хорошо |
| Оранжевый | Удовлетворительно |
| Красный | Плохо |

Данные и анализ VO2 max. предоставляются с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию вы можете найти в приложении и на сайте www.CooperInstitute.org.

Получение расчетного значения VO2 Max. для бега

Для использования этой функции требуется пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, то вы должны закрепить его на теле и установить сопряжение с устройством.

Для получения наиболее точных данных введите данные профиля пользователя и задайте вашу максимальную частоту пульса. Сначала расчетные значения могут быть не вполне точными. Устройству потребуется несколько пробежек, чтобы изучить вашу спортивную форму.

1. Выполняйте пробежку на свежем воздухе в течение не менее 10 минут.
2. После пробежки выберите опцию **Save (сохранить)**.
3. Нажимайте кнопку **MOV** для прокрутки физиологических показателей.

Получение расчетного значения VO2 Max. для велоспорта

Для использования этой функции требуется измеритель мощности и пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр.

Измеритель мощности должен быть сопряжен с устройством quatix. Если вы используете нагрудный пульсометр, то его необходимо закрепить на теле и установить сопряжение с устройством.

Для получения наиболее точных данных введите данные профиля пользователя и задайте вашу максимальную частоту пульса. Сначала расчетные значения могут быть не вполне точными. Устройству потребуются несколько велосипедных поездок, чтобы изучить вашу спортивную форму.

1. Выполняйте велосипедную поездку в высоком и постоянном темпе в течение не менее 20 минут.
2. После пробежки выберите опцию **Save (сохранить)**.
3. Нажимайте кнопку **MOB** для прокрутки физиологических показателей.

Просмотр прогнозируемого времени для соревнований

Для получения наиболее точной оценки вы должны завершить настройку профиля пользователя и ввести значение максимальной частоты пульса.

Ваше устройство использует расчетное значение VO2 Max и архивные данные ваших тренировок для определения целевого времени прохождения дистанции на соревнованиях. Прибор анализирует показатели тренировок за несколько недель для точного расчета времени, которое вы способны показать на соревнованиях.

СОВЕТ: При наличии более одного устройства Garmin вы можете включить функцию Physio TrueUp®, которая позволяет устройству синхронизировать занятия, архив и данные с других устройств.

Находясь на экране времени, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета физиологических измерений.

С помощью кнопки **MOB** прокручивайте имеющиеся типы измерений.

На экране устройства будет показано прогнозируемое время для дистанций 5 км, 10 км, полумарафона и марафона.

ПРИМЕЧАНИЕ: Сначала прогнозы могут быть неточными. Чтобы устройство получило представление о ваших беговых способностях, вы должны выполнить несколько пробежек.

Эффект тренировки

Эффект тренировки измеряет влияние занятия на вашу аэробную и анаэробную спортивную форму. Значение эффекта тренировки накапливается во время занятия. В ходе тренировки величина эффекта тренировки растет, показывая вам, как улучшается ваша спортивная форма. Этот показатель определяется на основе информации профиля пользователя, частоты пульса, продолжительности и интенсивности занятия. Используется семь различных значков эффекта тренировки, описывающих основную пользу занятия. Каждый значок имеет свой цвет и соответствует фокусу тренировочной нагрузки. Для каждой поясняющей фразы (например, «Сильное воздействие на VO2 Max.») имеется описание в подробной информации о занятии в приложении Garmin Connect.

Аэробный эффект тренировки на основе вашей частоты пульса определяет, как накопленная интенсивность тренировки повлияла на вашу аэробную спортивную форму. Также вы можете узнать, поддерживает ли данная тренировка вашу спортивную форму или улучшает ее. Общее значение EPOC, достигнутое во время тренировки, сопоставляется с диапазоном значений, связанных с вашим уровнем спортивной формы и тренировочными привычками. Тренировки с устойчивой нагрузкой среднего уровня или тренировки с долгими интервалами (> 180 секунд) оказывают положительное влияние на аэробный метаболизм и в результате приводят к улучшениям аэробного эффекта тренировки.

Анаэробный эффект тренировки использует данные частоты пульса и скорости (или мощности) для определения того, каким образом

тренировка влияет на вашу способность действовать с очень высокой интенсивностью. Полученное значение зависит от анаэробного «вклада» в показатель EPOC и типа занятия. Повторные интервалы 10–120 секунд с высокой интенсивностью положительно влияют на ваши анаэробные показатели и улучшают анаэробный эффект тренировки.

Можно добавить эффект тренировки в качестве поля данных на один из тренировочных экранов, чтобы наблюдать за этим показателем во время занятий.

| Эффект тренировки | Аэробный эффект | Анаэробный эффект |
|-------------------|---|---|
| От 0,0 до 0,9 | Нет эффекта. | Нет эффекта. |
| От 1,0 до 1,9 | Незначительное улучшение. | Незначительное улучшение. |
| От 2,0 до 2,9 | Поддержание аэробной формы. | Поддержание анаэробной формы. |
| От 3,0 до 3,9 | Влияние на аэробную форму. | Влияние на анаэробную форму. |
| От 4,0 до 4,9 | Значительное влияние на аэробную форму. | Значительное влияние на анаэробную форму. |
| 5,0 | Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления. | Слишком высокая нагрузка, потенциально опасная без достаточного времени восстановления. |

Технология эффекта тренировки предоставляется и поддерживается Firstbeat Technologies Ltd. Дополнительную информацию вы можете найти на сайте www.firstbeat.com.

Вариабельность частоты пульса и уровень стресса

Уровень стресса определяется с помощью трехминутного теста, когда вы стоите неподвижно. Устройство *quatix* анализирует вариабельность частоты пульса для определения общего стресса организма. На эффективность бега влияют такие факторы, как тренировки, сон, питание и общий стресс. Диапазон уровня стресса от 1 до 100, где 1 соответствует самому низкому уровню стресса, а 100 — самому высокому. Зная текущее значение уровня стресса, вы сможете выбрать необходимый режим занятий — например, интенсивную беговую тренировку или йогу.

Просмотр данных вариабельности частоты пульса и уровня стресса

Для данной функции потребуется нагрудный пульсометр *Garmin*. Чтобы просмотреть уровень стресса, определенный на основе вариабельности частоты пульса, вам необходимо закрепить нагрудный пульсометр и установить его сопряжение с устройством.

СОВЕТ: Компания *Garmin* рекомендует проводить измерения уровня стресса каждый день приблизительно в одно время и в одинаковых условиях.

1. При необходимости выберите **MOB > Add (добавить) > HRV Stress (стресс по ВЧП)** для добавления приложения «Стресс» в список приложений.
2. Выберите **Yes (да)** для добавления приложения к списку избранного.
3. Находясь на экране времени, выберите **MOB > HRV Stress (стресс по ВЧП) > MOB**.
4. Стойте неподвижно в течение 3 минут.

Состояние эффективности

Во время занятия (например, бега или езды на велосипеде) устройство анализирует темп, частоту пульса и вариабельность частоты пульса для

оценки вашей эффективности в данный момент времени по сравнению с усредненной физической формой. Этот показатель представляет собой процентное отклонение от базового уровня $VO_2 \max$.

Диапазон состояния эффективности составляет от -20 до $+20$. В течение первых 6–20 минут занятия на экране часов отображаются баллы состояния эффективности. Например, значение $+5$ означает, что вы отдохнули и способны показать хорошие результаты. Можно добавить данные состояния эффективности в виде поля данных на один из экранов тренировки, чтобы наблюдать за этим показателем в течение всей тренировки. Состояние эффективности можно также использовать для оценки уровня усталости, особенно в конце длительной пробежки или велосипедной тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройству требуется несколько пробежек или велосипедных поездок с пульсометром для точного расчета $VO_2 \max$ и определения вашей спортивной формы.

Просмотр состояния эффективности

Для использования этой функции требуется пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр.

1. Добавьте **Performance Condition (состояние эффективности)** на экран данных.
2. Начиная пробежку или велосипедную поездку. Через 6–20 минут после начала пробежки появится значение состояния эффективности.
3. Прокрутите экран данных для просмотра состояния эффективности в течение всей пробежки или велосипедной тренировки.

Лактатный порог

Лактатный порог представляет собой интенсивность нагрузки, при которой в кровотоке начинает накапливаться лактат (молочная кислота).

При занятии бегом лактатный порог показывает уровень усилия. Когда спортсмен превышает этот порог, усталость начинает прибывать в ускоренном темпе. Для опытных бегунов лактатный порог соответствует приблизительно 90% максимальной частоты пульса при темпе на дистанции между 10 км и полумарафоном. Для бегунов среднего уровня лактатный порог часто соответствует частоте пульса ниже 90% от максимальной. Зная свой лактатный порог, вы сможете определять необходимую интенсивность тренировки, а также выбирать верный момент финишного рывка на соревнованиях.

Если вы уже знаете свое значение частоты пульса лактатного порога, введите его в настройки профиля пользователя.

Выполнение пошагового теста для определения лактатного порога

Для этой функции требуется нагрудный пульсометр Garmin. Перед выполнением пошагового теста необходимо закрепить на груди пульсометр и установить сопряжение с устройством.

Для расчета лактатного порога устройство использует информацию профиля пользователя, задаваемую во время начальной настройки, и расчетное значение VO2 max. Прибор автоматически определяет ваш лактатный порог во время интенсивных тренировок в стабильном темпе с пульсометром.

СОВЕТ: Для определения точного значения максимальной частоты пульса и VO2 max. необходимо, чтобы вы выполнили несколько пробежек с нагрудным пульсометром. Если при расчете значения лактатного порога возникли сложности, попробуйте вручную уменьшить ваше значение максимальной частоты пульса.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите профиль бега на открытом воздухе.
4. Для выполнения теста требуется GPS-приемник.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

5. Выберите **Training (тренировка) > Lactate Threshold Guided Test (пошаговый тест лактатного порога)**.
6. Запустите таймер и следуйте экранным инструкциям. После начала пробежки устройство будет показывать продолжительность, целевое значение и текущую частоту пульса для каждого этапа. После завершения теста появится сообщение.
7. После завершения пошагового теста остановите таймер и сохраните занятие.
Если это ваше первое расчетное значение лактатного порога, устройство предложит вам обновить зоны частоты пульса на основе частоты пульса лактатного порога. При выполнении каждого последующего расчета лактатного порога прибор будет предлагать вам принять или отклонить новые расчетные данные.

Получение расчетных значений FTP (функциональная пороговая мощность)

Для получения расчетных значений FTP необходимо настроить сопряжение устройства с нагрудным пульсометром и измерителем мощности. Кроме того, вы должны получить расчетное значение $VO_2 \max$.

Для расчета значения функциональной пороговой мощности (FTP) устройство использует информацию вашего профиля пользователя, введенную во время начальной настройки, и значение $VO_2 \max$. Прибор автоматически рассчитывает ваше значение FTP во время интенсивных велосипедных тренировок в стабильном темпе с пульсометром и измерителем мощности.

1. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите на экран виджет физиологических показателей.
2. Нажмите кнопку **MOV** для прокрутки физиологических измерений. Расчетное значение FTP будет показано в виде величины, измеренной в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале.

| | |
|------------|-------------------|
| Фиолетовый | Превосходно |
| Синий | Отлично |
| Зеленый | Хорошо |
| Оранжевый | Удовлетворительно |
| Красный | Плохо |

Дополнительную информацию см. в приложении.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда на экране появляется оповещение о получении нового значения FTP, вы можете выбрать опцию “Accept” (принять) для сохранения нового FTP или “Decline” (отклонить) для использования текущего FTP.

Проведение теста FTP

Перед выполнением теста для определения функциональной пороговой мощности (FTP) необходимо настроить сопряжение устройства с нагрудным пульсометром и измерителем мощности. Кроме того, вы должны получить расчетное значение VO2 max. .

ПРИМЕЧАНИЕ: Выполнение теста FTP занимает около 30 минут. Выберите трассу без перепадов высот, на которой вы можете провести велосипедный заезд с плавным повышением интенсивности.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **МОВ**.
2. Выберите занятие «Велоспорт».
3. Нажмите кнопку **МОВ** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training (тренировка) > FTP Guided Test (пошаговый тест FTP)**.
5. Следуйте экранным инструкциям.
После начала поездки на экране будет показан каждый этап тестирования, цель и текущие данные мощности. После завершения тестирования появится сообщение.

6. После завершения пошагового тестирования выполните заминку, остановите таймер и сохраните занятие. Расчетное значение FTP будет показано в виде величины, измеренной в ваттах на килограмм, выходной мощности в ваттах и положения на цветовой шкале.
7. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Accept (принять)** для сохранения нового значения FTP.
 - Выберите **Decline (отклонить)** для сохранения текущего значения FTP.

Статус тренировки

Данные расчетные показатели помогут вам отслеживать и анализировать свои тренировки. Для получения этих значений требуется провести несколько тренировок с использованием пульсометра на запястье или совместимого нагрудного пульсометра. Для получения велосипедных показателей потребуется пульсометр и измеритель мощности.

Данные расчетные значения предоставляются и поддерживаются Firstbeat. Дополнительную информацию вы можете найти на сайте www.garmin.com/runningdynamics.



ПРИМЕЧАНИЕ: Сначала показатели могут быть неточными. Устройству потребуются данные нескольких ваших занятий для того, чтобы изучить ваши характеристики.

Статус тренировки: Эта характеристика показывает, как ваша тренировка влияет на спортивную форму и эффективность. Статус тренировки основан на изменениях тренировочной нагрузки и значения $VO_2 \max.$ за длительный период времени.

$VO_2 \max.$: Максимальный объем кислорода (в миллилитрах), который вы можете потребить на килограмм тела при максимальной нагрузке. Когда вы акклиматизируетесь к условиям жары или высокогорья, устройство также показывает скорректированные значения $VO_2 \max.$

Тренировочная нагрузка: Сумма значений EPOC (дополнительное потребление кислорода после тренировки) за последние 7 дней. Показатель EPOC определяет, сколько энергии требуется вашему организму для восстановления после занятия.

Фокус тренировочной нагрузки: Устройство анализирует и распределяет тренировочную нагрузку по различным категориям на основе интенсивности и структуры каждого записанного занятия. Фокус тренировочной нагрузки включает общую нагрузку для каждой категории и фокус тренировки. Устройство отображает распределение нагрузки в течение последних 4 недель.

Время восстановления: Период времени, оставшийся до того, как вы полностью восстановитесь и будете готовы к следующей интенсивной тренировке.

Уровни статуса тренировки

Состояние тренировки показывает, как ваша тренировка влияет на спортивную форму и эффективность. Состояние тренировки основано на изменениях тренировочной нагрузки и значения $VO_2 \max.$ за длительный

период времени. Вы можете использовать этот показатель для планирования будущих тренировок и улучшения вашей спортивной формы.

Peaking (максимум): вы находитесь в идеальной форме для соревнований. Недавно сниженная тренировочная нагрузка позволила организму восстановиться после предыдущих тренировок. Воспользуйтесь моментом, поскольку эта пиковая форма может поддерживаться только в течение короткого периода времени.

Productive (продуктивно): ваша текущая тренировочная нагрузка правильным образом влияет на спортивную форму и эффективность. Для поддержания текущего уровня включите в план тренировок периоды восстановления.

Maintaining (поддержание): ваша текущая тренировочная нагрузка является достаточной для поддержания уровня спортивной формы. Для улучшения необходимо сделать тренировки более разнообразными или увеличить их объем.

Recovery (восстановление): более низкая тренировочная нагрузка позволяет вашему организму восстановиться, что важно во время продолжительных периодов интенсивных тренировок. Когда вы почувствуете себя готовыми, возвращайтесь к более высокой тренировочной нагрузке.

Unproductive (непродуктивно): ваша тренировочная нагрузка находится на хорошем уровне, но физическая форма падает. Организм испытывает трудности с восстановлением, поэтому вам следует уделить внимание общему состоянию здоровья, включая стрессы, питание и отдых.

Detraining (растренированность): такое состояние наступает, когда в течение недели и более вы тренируетесь с меньшей нагрузкой, и это влияет на уровень спортивной формы. Для улучшения следует увеличить тренировочную нагрузку.

Overreaching (чрезмерная нагрузка): очень высокая и непродуктивная тренировочная нагрузка. Организму требуется отдых. Необходимо дать себе время на восстановление, добавив в график легкие тренировки.

No Status (нет статуса): устройству требуются архивные данные тренировок за одну или две недели, включая занятия с данными VO_2 max. (беговые или велосипедные тренировки), для определения состояния тренировки.

Рекомендации по получению показателя статуса тренировки

Функция статуса тренировки зависит от обновляемых оценок уровня вашей физической формы, включая как минимум два измерения VO_2 max в неделю. Расчетное значение VO_2 max обновляется после каждой пробежки или велосипедной тренировки на открытом воздухе, когда частота пульса достигает как минимум 70% от максимальной частоты пульса и держится на этом уровне несколько минут. При занятиях кроссовым бегом или бегом в закрытых помещениях расчет показателя VO_2 max не выполняется с целью поддержания высокой точности уровня вашей физической формы.

Для эффективного использования функции статуса тренировки выполните следующие рекомендации.

- Выполняйте пробежки на свежем воздухе с пульсометром или совершайте велосипедные поездки с пульсометром и измерителем мощности не реже двух раз в неделю. При этом частота пульса должна находиться на уровне не менее 70% от максимума в течение хотя бы 10 минут. После использования устройства в течение недели вы получите доступ к данным статуса тренировки.

- Записывайте на устройство все спортивные занятия или включите функцию **Physio TrueUp[®]**, чтобы прибор получал больше информации о вашей спортивной форме.

Акклиматизация к жаре и высокогорью

Такие факторы окружающей среды, как высокая температура и условия высокогорья, могут оказывать влияние на тренировку и эффективность. Например, тренировки в условиях высокогорья могут оказывать положительный эффект на вашу спортивную форму, но при этом вы можете заметить временное ухудшение показателя **VO2 max**. Когда температура поднимается выше 22°C (72°F) и высота становится более 800 м (2625 футов), устройство **quatix** выдает оповещения об акклиматизации и применяет корректировки к расчетному значению **VO2 max** и статусу тренировки. Вы можете отслеживать информацию об акклиматизации к жаре и высокогорью с помощью виджета статуса тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Функция акклиматизации к жаре доступна только для занятий с GPS-приемником; при этом также требуются метеорологические данные от подключенного смартфона. Для полной акклиматизации требуется не менее 4 тренировочных дней.

Тренировочная нагрузка

Тренировочная нагрузка позволяет определить объем тренировок за последние семь дней. Это сумма значений **EPOC** (дополнительное потребление кислорода после тренировки) за последние семь дней. Данное значение показывает, является ли ваша текущая нагрузка низкой, высокой или оптимальной для поддержания или улучшения спортивной формы. Диапазон оптимальной нагрузки определяется на основе вашего индивидуального уровня спортивной формы и архивных данных тренировок. Этот диапазон меняется по мере увеличения или уменьшения времени и интенсивности тренировок.

Фокус тренировочной нагрузки

Чтобы получить максимальные возможности для улучшения спортивной формы, тренировка должна включать в себя три составляющие: низкую аэробную нагрузку, высокую аэробную нагрузку и анаэробную нагрузку. Фокус тренировочной нагрузки показывает распределение вашей текущей тренировки по этим трем категориям и обеспечивает цели для тренировок. Для определения тренировочной нагрузки (низкая, оптимальная или высокая) необходимо тренироваться не менее 7 дней. После записи данных в архив тренировок в течение 4 недель устройство будет обладать более детальной информацией, чтобы вы могли более точно распределять спортивные занятия.

Below targets (ниже целей): Ваша тренировочная нагрузка ниже оптимального уровня по всем трем категориям. Попробуйте увеличить продолжительность или частоту тренировок.

Low aerobic shortage (недостаток низкой аэробной нагрузки): Попробуйте добавить большее количество занятий с низкой аэробной нагрузкой для восстановления после более интенсивных занятий.

High aerobic shortage (недостаток высокой аэробной нагрузки): Попробуйте добавить большее количество занятий с высокой аэробной нагрузкой, чтобы со временем вы могли улучшить лактатный порог и $VO_2 \max$.

Anaerobic shortage (недостаток анаэробной нагрузки): Попробуйте добавить некоторое количество более интенсивных занятий с анаэробной нагрузкой, чтобы со временем вы могли улучшить скоростные показатели и анаэробные возможности.

Balanced (сбалансировано): Ваша тренировочная нагрузка сбалансирована и обеспечивает улучшение спортивной формы, если вы будете продолжать тренировки.

Low aerobic focus (фокус низкой аэробной нагрузки):

Ваша тренировочная нагрузка в основном включает занятия с низкой аэробной нагрузкой. Это обеспечивает крепкую основу и готовит вас к добавлению более интенсивных тренировок.

High aerobic focus (фокус высокой аэробной нагрузки):

Ваша тренировочная нагрузка в основном включает занятия с высокой аэробной нагрузкой. Эти занятия помогают улучшить лактатный порог, $VO_2 \max$. и выносливость.

Анаэробic focus (фокус анаэробной нагрузки): Ваша тренировочная нагрузка в основном включает интенсивные занятия. Это ведет к быстрому улучшению спортивной формы, однако требует добавления занятий с низкой аэробной нагрузкой.

Above targets (выше целей): Ваша тренировочная нагрузка превышает оптимальный уровень, и вам следует снизить продолжительность и частоту тренировок.

Время восстановления

При использовании устройства Garmin с пульсометром на запястье или с совместимым нагрудным пульсометром вы можете просматривать информацию о том, сколько времени осталось до того, как вы полностью восстановитесь после нагрузки и будете снова готовы к интенсивной тренировке.

ПРИМЕЧАНИЕ: В рекомендациях по времени восстановления используется расчетное значение $VO_2 \max$., и сначала эти данные могут оказаться неточными. Устройству потребуются данные нескольких занятий для изучения вашей спортивной формы.

Значение времени восстановления будет показано сразу же после завершения тренировки. Вычитающий таймер будет отсчитывать время, оставшееся до начала следующей интенсивной тренировки.

Просмотр времени восстановления

Для получения наиболее точной оценки вы должны завершить настройку профиля пользователя и настроить максимальную частоту пульса.

1. Начинайте пробежку.
2. После завершения пробежки выберите опцию **Save** (сохранить).
3. Появится время восстановления. Максимальное время составляет 4 дня.

ПРИМЕЧАНИЕ: Находясь на экране текущего времени, вы можете нажать кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра виджета физиологических измерений. С помощью кнопки **MOB** прокрутите спортивные показатели и узнайте время восстановления.

Частота пульса восстановления

Если во время тренировки вы используете пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр, то вы можете просматривать значение частоты пульса восстановления после каждого занятия. Частота пульса восстановления представляет собой разность между частотой пульса во время тренировки и частотой пульса две минуты спустя после завершения тренировки. Например, вы выключаете таймер после обычной пробежки. В этот момент ваша частота пульса составляет 140 уд./мин. Через 2 минуты, в течение которых вы выполняли заминку или просто отдыхали, частота вашего пульса снизилась до 90 уд./мин. Таким образом, ваша частота пульса восстановления составила 50 уд./мин. (140–90). Некоторые исследования установили взаимосвязь частоты пульса восстановления и состояния сердца. Чем больше это значение, чем лучше состояние сердца.

СОВЕТ: Для получения более точных результатов рекомендуем вам не двигаться в течение двух минут, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления. После того, как этот показатель появится на экране, вы можете его удалить или сохранить.

Body Battery®

Устройство определяет ваш общий уровень “Body Battery” на основе анализа вариабельности частоты пульса, уровня стресса, качества сна и данных занятий. Этот показатель указывает на имеющийся у вас запас энергии (как датчик уровня бензина в баке автомобиля). Диапазон показаний от 0 до 100, где 0–25 соответствует низкому запасу энергии, 26–50 — среднему запасу, 51–75 высокому запасу и 76–100 очень высокому запасу.

Вы можете синхронизировать устройство с вашей учетной записью Garmin Connect для просмотра текущего значения уровня “Body Battery”, долгосрочных тенденций и дополнительных данных.

Просмотр виджета “Body Battery”

Виджет “Body Battery” позволяет увидеть текущий уровень “Body Battery” и график показателя за последние несколько часов.

4. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите на экран виджет “Body Battery”.

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, следует добавить виджет “Body Battery” в последовательность виджетов.

5. Нажмите кнопку **MOB** для просмотра графика уровня “Body Battery” за последние четыре часа.

6. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра комбинированного графика “Body Battery” и уровня стресса.

Синие столбики соответствуют периодам отдыха, оранжевые столбики — периодам стресса, серые столбики — периодам времени, когда вы были слишком активны для определения уровня стресса.

7. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра данных “Body Battery” с полуночи.

Рекомендации по улучшению данных “Body Battery”

- Уровень “Body Battery” обновляется, когда вы выполняете синхронизацию устройства с вашей учетной записью Garmin Connect.
- Для получения более точных результатов не снимайте часы во время сна.
- Отдых и хороший сон заряжают вашу батарейку “Body Battery”.
- Напряженные занятия, сильный стресс и плохой сон могут разрядить вашу батарейку “Body Battery”.
- Питание, а также прием стимулирующих веществ (включая кофеин), не влияют на показатель “Body Battery”.

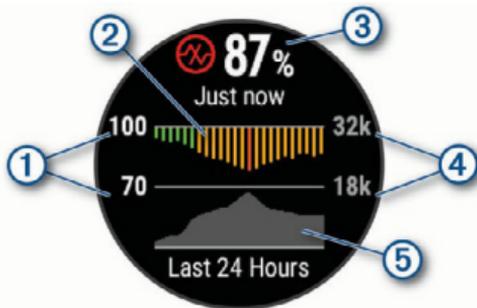
ПУЛЬСОКСИМЕТР

Устройство quatix оснащено датчиком пульсоксиметра на запястье, который предназначен для измерения уровня насыщения крови кислородом. Эти показания помогут вам определить, каким образом организм приспосабливается к условиям высокогорья.

Для ручного просмотра показаний пульсоксиметра необходимо вызвать на экран виджет пульсоксиметра. Кроме того, можно включить режим получения круглосуточных показаний. Когда вы находитесь в неподвижном состоянии, устройство анализирует уровень сатурации и высоту. Профиль высоты помогает определить, как изменяются показания оксиметра в зависимости от высоты.

Показания оксиметра отображаются на экране устройства в виде процентного значения сатурации и цветовой шкалы. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные показания оксиметра, включая тенденции в течение нескольких дней.

Более подробную информацию о точности пульсоксиметра см. на сайте garmin.com/ataccuracy.



| | |
|---|---|
| ① | Шкала процентного значения уровня сатурации. |
| ② | График сред. показаний насыщения кислородом за последние 24 часа. |
| ③ | Последние показания насыщения кислородом. |
| ④ | Шкала высоты. |
| ⑤ | График показаний высоты за последние 24 часа. |

Просмотр виджета пульсоксиметра

Вы можете вручную просмотреть показания пульсоксиметра, вызвав на экран виджет пульсоксиметра. Виджет позволяет просмотреть последнее процентное значение насыщения крови кислородом, график средних часовых показаний за последние 24 часа и график высоты за последние 24 часа.

ПРИМЕЧАНИЕ: При просмотре виджета пульсоксиметра в первый раз устройству требуются спутниковые сигналы для определения высоты. Необходимо выйти на улицу и дождаться, пока прибор не найдет спутники.

1. Находясь в сидячем или неактивном положении, вызовите виджет пульсоксиметра с помощью кнопки **UP** или **DOWN**.

2. Нажмите кнопку **MOV** для просмотра подробных данных виджета и начала измерения.
3. Оставайтесь неподвижными в течение 30 секунд.
ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы слишком активны, и часы не могут определить ваш уровень сатурации, на экране вместо процентного значения появится соответствующее сообщение. Вы можете проверить уровень сатурации снова после нескольких минут, проведенных в неактивном состоянии. Для получения наилучших результатов во время измерения рекомендуется держать руку с часами на уровне сердца.
4. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра графика показаний пульсоксиметра за последние семь дней.

Включение круглосуточных показаний пульсоксиметра

1. Находясь на экране с виджетом пульсоксиметра, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Pulse Ox Mode > All Day (опции > режим пульсоксиметра > весь день)**.
3. Устройство автоматически анализирует уровень сатурации кислорода в течение всего дня, когда вы неподвижны.
ПРИМЕЧАНИЕ: Включение круглосуточного режима акклиматизации уменьшает период работы батареи.

Отключение автоматических показаний пульсоксиметра

1. Находясь на экране с виджетом пульсоксиметра, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Pulse Ox Mode > Off (опции > режим пульсоксиметра > выкл.)**
3. Устройство отключит автоматическое измерение показаний пульсоксиметра. Прибор начнет выполнять измерения после того, как вы вызовете на экран виджет пульсоксиметра.

Включение отслеживания показаний пульсоксиметра во время сна

Можно настроить устройство на постоянное измерение уровня насыщения крови кислородом во время сна.

ПРИМЕЧАНИЕ: Необычные положения тела во время сна могут стать причиной заниженных показаний SpO₂.

1. Находясь на экране виджета пульсоксиметра, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Options > Pulse Ox Mode > During Sleep** (опции > режим пульсоксиметра > во время сна).

Рекомендации при получении беспорядочных показаний пульсоксиметра

При беспорядочных или отсутствующих показаниях пульсоксиметра попробуйте последовать приведенным ниже рекомендациям.

- Оставайтесь неподвижными, пока устройство считывает уровень насыщения крови кислородом.
- Носите устройство над косточкой запястья. Часы должны прилегать плотно и при этом удобно.
- Пока устройство считывает уровень насыщения крови кислородом, держите руку с часами на уровне сердца.
- Используйте силиконовый ремешок.
- Перед тем, как закрепить устройство на руке, очистите и просушите кожу.
- Не наносите на кожу под часами солнцезащитный крем, лосьон или средство от насекомых.
- Не царапайте оптический датчик на задней поверхности часов.
- После каждой тренировки промывайте устройство пресной водой.

ТРЕНИРОВКА

Настройка профиля пользователя

Вы можете задать такие настройки, как пол, год рождения, рост, вес, зоны частоты пульса и зоны мощности. Устройство использует эту информацию для расчета точных показателей тренировки.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **User Profile (профиль пользователя)**.
3. Выберите опцию.

Спортивные цели

Зная свои зоны частоты пульса, вы можете определять и улучшать спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечнососудистой системы и общую физическую форму.
- Знание зон частоты пульса поможет вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Если вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то вы можете использовать таблицу для определения зоны частоты пульса, подходящей для ваших спортивных целей.

Если же вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в интернете. Некоторые спортивные залы и центры здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса. По умолчанию максимальная частота пульса рассчитывается как 220 минус ваш возраст.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечнососудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

Настройка зон частоты пульса

По умолчанию устройство определяет ваши зоны частоты пульса на основе информации профиля пользователя, которую вы вводите во время начальной настройки. Вы можете задать отдельные зоны частоты пульса для различных спортивных профилей, например, бега, велоспорта и плавания. Для более точного подсчета калорий во время занятий настройте максимальную частоту пульса. Кроме того, можно настроить каждую зону частоты пульса и ввести значение частоты пульса в состоянии покоя вручную. Изменение зон частоты пульса выполняется на устройстве или с помощью учетной записи Garmin Connect.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **User Profile > Heart Rate (профиль пользователя > частота пульса)**.
3. Выберите **Max. HR (макс. ЧП)** и введите вашу максимальную частоту пульса.

Можно использовать функцию **“Auto Detection” (авто определение)** для автоматической записи максимальной частоты пульса во время занятия.

4. Выберите **LTHR > Enter Manually (ввести вручную)** и введите вашу частоту пульса лактатного порога.

Можно провести пошаговый тест для расчета вашего лактатного порога. Вы можете использовать функцию **“Auto Detect” (авто**

определение) для автоматической записи максимальной частоты пульса во время занятия.

5. Выберите **Resting HR (ЧП покоя)** и введите вашу частоту пульса в состоянии покоя.
Можно использовать среднюю частоту пульса в состоянии покоя на основе информации профиля пользователя. Также вы можете задать значение частоты пульса в состоянии покоя вручную.
6. Выберите **Zones > Based On (зоны > основано на)**.
7. **Выберите одну из следующих опций:**
 - **BPM** (уд./мин.) для просмотра и редактирования зон в ударах в минуту.
 - **%Max HR (% макс. ЧП)** для просмотра и редактирования зон в процентах от максимальной частоты пульса.
 - **%HRR** для просмотра и редактирования зон в процентах от резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
 - **%LTHR** для просмотра и редактирования зон в процентах от частоты пульса лактатного порога.
8. Выберите зону и введите значение для каждой зоны частоты пульса.
9. Выберите **Add Sport Heart Rate (добавить частоту пульса для спорта)** для добавления разных зон для каждого вида спорта (необязательно).
10. Повторите приведенные выше шаги для добавления зон частоты пульса для разных видов спорта (необязательно).

Автоматическая настройка зон частоты пульса

При использовании настроек по умолчанию устройство определяет

вашу максимальную частоту пульса и настраивает зоны частоты пульса в виде процента от максимальной частоты пульса.

- Убедитесь, что настройки вашего профиля пользователя точны.
- Часто совершайте пробежки с пульсометром на запястье или с нагрудным пульсометром.
- Попробуйте использовать несколько планов тренировок с данными частоты пульса, которые вы можете найти с помощью вашей учетной записи Garmin Connect.
- Просматривайте ваши значения частоты пульса и время пребывания в зонах с помощью учетной записи Garmin Connect.

Расчет зон частоты пульса

| | % от максимальной частоты пульса | Ощущения | Результат |
|---|----------------------------------|--|---|
| ① | 50–60% | Расслабленный темп; ритмичное дыхание | Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса |
| ② | 60–70% | Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать | Базовая тренировка сердечнососудистой системы; хороший восстановительный темп |
| ③ | 70–80% | Умеренный темп; разговаривать становится труднее | Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечнососудистой системы |

| | | | |
|---|---------|--|--|
| ④ | 80–90% | Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание | Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей |
| ⑤ | 90–100% | Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание | Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность |

Настройка зон мощности

В устройстве заданы зоны мощности по умолчанию (для данного пола, веса и средних способностей), которые могут не соответствовать вашим личным возможностям. Если вы знаете ваше значение FTP (функциональная пороговая мощность), то вы можете ввести эту величину, и программа автоматически рассчитает ваши зоны мощности. Можно настроить свои зоны мощности вручную на устройстве или с помощью учетной записи Garmin Connect.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **User Profile (профиль пользователя) > Power Zones (зоны мощности) > Based On (основано на)**.
3. **Выберите одну из следующих опций:**
 - **Watts (Вт)** для просмотра и редактирования зон в ваттах.
 - **%FTP** для просмотра и редактирования зон в процентах от своей функциональной пороговой мощности.
4. Выберите FTP и введите ваше значение функциональной пороговой мощности.
5. Выберите зону и введите значение для каждой зоны.
6. При необходимости выберите **Minimum (минимум)** и введите минимальное значение мощности.

Слежение за активностью

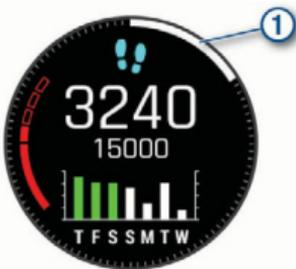
Функция слежения за активностью записывает количество шагов за день, пройденное расстояние, минуты интенсивной нагрузки, этажи подъема, сожженные калории и параметры сна для каждого записанного дня. Сожженные калории включают базовый метаболизм плюс калории, израсходованные во время занятий.

Количество шагов за текущий день отображается с помощью виджета шагов. Счетчик шагов периодически обновляется.

Информацию о точности слежения за активностью и спортивных показателей см. на сайте garmin.com/ataccuracy.

Автоматически задаваемые цели

Устройство автоматически рассчитывает целевое значение количества шагов на каждый день на основе вашего предыдущего уровня активности. Когда вы движетесь в течение дня, прибор отображает ваше продвижение к целевому количеству шагов ①.



Если вы не хотите использовать функцию автоматического расчета целевого количества шагов на день, то вы можете задать свою цель с помощью учетной записи Garmin Connect.

Использование индикатора движения

Нахождение в сидячем положении в течение продолжительного времени может запустить в организме нежелательные изменения метаболического состояния. Индикатор движения напомним вам о том, что пришло время немного подвигаться. После часа без активности на экране появится сообщение Move! (двигайся!) и красная полоска. Каждые 15 минут без активности к полоске будет добавляться еще один сегмент. Если звуковые сигналы включены, то устройство также выдаст звуковой или вибросигнал.

После короткой прогулки (хотя бы пара минут) индикатор движения исчезнет.

Наблюдение за сном

Пока вы спите, устройство автоматически регистрирует параметры вашего сна и наблюдает за вашими движениями. Вы можете задать ваши стандартные часы сна в настройках пользователя учетной записи Garmin Connect. Статистика сна включает общее количество часов сна, уровни сна и движения во сне. Для просмотра статистики сна используйте вашу учетную запись Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ: Дневной сон не добавляется к статистике сна. Для отключения подсветки и вибросигналов вы можете использовать режим «Не беспокоить».

Использование автоматического наблюдения за сном

1. Не снимайте часы с руки во время сна.
2. Загружайте данные сна на сайт Garmin Connect.

Вы можете просматривать ваши параметра сна с помощью учетной записи Garmin Connect.

Использование режима «Не беспокоить»

С помощью режима «Не беспокоить» вы можете отключить подсветку, звуковые и вибросигналы при получении предупреждений и оповещений. Этот режим может пригодиться во время сна или просмотра фильма.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете задать ваш стандартный период сна с помощью настроек учетной записи Garmin Connect. Можно включить опцию “Sleep Time” (время сна) в системных настройках, чтобы устройство на это время автоматически переключалось в режим «Не беспокоить» .

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавить опции в меню управления.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите  .

Минуты интенсивной нагрузки

Такие организации, как Центр контроля и профилактики заболевания США, Американская ассоциация кардиологов и Всемирная организация здравоохранения, рекомендуют для улучшения здоровья отводить не менее 150 минут в неделю на занятия с умеренным уровнем активности (например, быстрая ходьба) или 75 минут в неделю на интенсивные занятия (например, бег).

Устройство отслеживает интенсивность ваших занятий и подсчитывает время, проведенное за занятиями с умеренным и высоким уровнем нагрузки (требуются данные частоты пульса). Для продвижения к желаемому результату достаточно не менее 10 минут проводить за занятиями с умеренным или высоким уровнем нагрузки. Прибор суммирует количество минут умеренной нагрузки с количеством минут высокой нагрузки (при этом минуты высокой нагрузки удваиваются).

Получение минут интенсивной нагрузки

Устройство quatix подсчитывает количество минут интенсивности, сравнивая значение частоты пульса во время занятия с вашей средней частотой пульса в состоянии покоя. Если пульсометр отключен, прибор подсчитывает количество минут интенсивности при средней нагрузке, анализируя количество шагов в минуту.

- Для более точного подсчета минут интенсивности начните хронометрируемое занятие.
- Занимайтесь не менее 10 минут подряд с умеренным или высоким уровнем интенсивности.
- Для более точного определения значения частоты пульса в состоянии покоя носите часы днем и ночью.

Garmin Move IQ®

Когда ваши движения совпадают со знакомыми паттернами упражнений, функция Move IQ автоматически фиксирует событие и отображает его в вашем графике. Вы можете просматривать тип и продолжительность занятия Move IQ, однако эти данные не будут показаны в списке занятий или ленте новостей. Для получения более подробных данных следует записать хронометрируемое занятие на устройстве.

Настройки слежения за активностью

Удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU** и выберите **Activity Tracking** (слежение за активностью).

Status (состояние): Отключение функции слежения за активностью.

Move Alert (индикатор движения): Отображение сообщения и полоски индикатора на циферблате часов и на экране с количеством шагов. Если звуковые сигналы включены, то устройство также выдаст звуковой или вибросигнал.

Goal Alerts (предупреждения о целях): Позволяет включить и отключить предупреждения о целях. Эти предупреждения относятся к целевому количеству шагов для текущего дня, количеству этажей подъема и количеству минут интенсивной нагрузки.

Move IQ: Позволяет включить или отключить события Move IQ.

Pulse Ox Mode (режим пульсоксиметра): Настройка устройства на запись показаний пульсоксиметра в течение дня (когда вы неактивны) или непрерывно в ночное время.

Отключение слежения за активностью

Когда функция слежения за активностью отключена, количество шагов, этажи подъема, минуты интенсивных занятий, параметры сна и события Move IQ не записываются.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activity Tracking > Status > Off (слежение за активностью > состояние > выкл.)**

Тренировки

Можно создавать пользовательские тренировки, включающие целевые параметры для каждого этапа тренировки с различными значениями расстояния, времени и количества калорий. Вы можете также создавать тренировки с помощью приложения Garmin Connect или выбирать уже готовые планы тренировок из Garmin Connect, а затем передавать тренировки на устройство. Приложение Garmin Connect позволяет задавать графики тренировок. Вы можете планировать тренировки заранее и хранить их на устройстве.

Выполнение тренировки, загруженной из интернета

Для возможности загрузки тренировки из Garmin Connect вы должны создать учетную запись Garmin Connect.

3. Выполните одно из следующих действий:
 - Откройте приложение Garmin Connect.
 - Зайдите на сайт connect.garmin.com.
4. Выберите **Training > Workouts** (тренировка > тренировки).
5. Найдите готовую тренировку или создайте и сохраните новую тренировку.
6. Выберите  или **Send to Device** (передать на устройство).
7. Следуйте экранным инструкциям.

Начало тренировки

Устройство может последовательно провести вас по всем этапам тренировки.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training** (тренировка) > **My Workouts** (мои тренировки).
5. Выберите тренировку.
ПРИМЕЧАНИЕ: В списке будут показаны только тренировки, совместимые с выбранным типом занятия.
6. Выберите **View** (обзор) для просмотра списка этапов тренировки (необязательно).
СОВЕТ: Во время просмотра списка этапов тренировки можно нажать кнопку **MOB** для просмотра анимации для выбранного упражнения (при наличии).
7. Выберите **Do Workout** (выполнить тренировку).
8. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера.

После начала тренировки устройство будет отображать каждый этап тренировки, замечания по этапу (при наличии), целевое значение (при наличии) и текущие данные тренировки. Для силовых тренировок, кардиотренировок, йоги или пилатеса также будут показаны инструкции в виде анимации.

Календарь тренировок

Календарь тренировок на вашем устройстве является расширением календаря (или графика) тренировок, настроенного в приложении Garmin Connect. После того, как вы добавите несколько тренировок в календарь Garmin Connect, вы можете передать их на устройство. Все запланированные тренировки, переданные на устройство, будут показаны в списке календаря тренировок по дате. При выборе даты в календаре тренировок вы можете просмотреть данные тренировки или выполнить тренировку. Запланированная тренировка останется в устройстве независимо от того, выполнили ли вы ее или пропустили. При передаче запланированных тренировок из Garmin Connect они будут записаны на место существующего календаря тренировок.

Использование планов тренировок Garmin Connect

Для возможности загрузки плана тренировки необходимо создать учетную запись Garmin Connect и настроить сопряжение устройства quatix с совместимым смартфоном.

1. Находясь в приложении Garmin Connect, выберите  или .
2. Выберите **Training > Training Plans** (тренировка > планы тренировок).
3. Выберите план тренировки в вашем календаре.
4. Следуйте экранной инструкциям.
5. Просмотрите план тренировки в вашем календаре.

Адаптивные планы тренировок

В вашей учетной записи Garmin Connect имеется адаптивный план тренировки и функция “Garmin Coach” (тренер Garmin), соответствующие вашим тренировочным целям. Например, вы можете ответить на несколько вопросов и получить план, который поможет вам подготовиться к забегу на дистанцию 5 км. Этот план будет соответствовать вашему текущему уровню физической формы, предпочтениям по графику и проведению тренировок, а также дате соревнования. При запуске плана тренировки в последовательность виджетов устройства quatix будет добавлен виджет «Тренер Garmin».

Начало сегодняшней тренировки

После передачи на устройство плана тренировки «Тренер Garmin», в последовательности виджетов появится виджет Garmin Coach.

1. Находясь на экране времени, с помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите виджет “**Garmin Coach**” (тренер Garmin).
2. Если тренировка в составе данного занятия запланирована на сегодня, устройство отобразит название тренировки и предложит вам ее начать.
3. Нажмите кнопку **MOV**.
4. Выберите **View (обзор)** для просмотра этапов тренировки (**необязательно**).
5. Выберите **Do Workout (выполнить тренировку)**.
6. Следуйте экранным инструкциям.

Интервальные тренировки

Можно создавать интервальные тренировки на основе расстояния или времени. Устройство будет хранить вашу интервальную тренировку до тех пор, пока вы не создадите другую интервальную тренировку. Вы можете использовать открытые интервалы для треков или, если вам

известна дистанция, которую вы планируете пробежать.

Создание интервальной тренировки

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training > Intervals > Edit > Interval > Type (тренировка > интервалы > правка > интервал > тип)**.
5. Выберите **Distance (расстояние), Time (время) или Open (открытый)**.
СОВЕТ: Вы можете создать интервал «с открытым концом», выбрав настройку **“Open” (открытый)**.
6. При необходимости выберите **Duration (длительность)**, введите значение расстояния или времени для интервала тренировки и выберите **✓**.
7. Нажмите **BACK**.
8. Выберите **Rest (отдых) > Type (тип)**.
9. Выберите **Distance (расстояние), Time (время) или Open (открытый)**.
10. При необходимости введите значение расстояния или времени для интервала отдыха и затем выберите **✓**.
11. Нажмите **BACK**.
12. **Выполните одно или несколько из следующих действий:**
 - Для настройки количества повторов выберите **Repeat (повтор)**.
 - Для добавления к тренировке интервала разогрева с открытым концом выберите **Warm Up > On (разогрев > вкл.)**
 - Для добавления к тренировке интервала заминки с открытым кон-

цом выберите **Cool Down > On** (заминка > вкл.)

Начало интервальной тренировки

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training > Intervals > Do Workout (тренировка > интервалы > выполнить тренировку)**.
5. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия.
6. Если ваша интервальная тренировка включает в себя разогрев, нажмите кнопку **LAP** для начала первого интервала.
7. Следуйте экранным инструкциям.

Когда вы завершите все интервалы, на экране появится соответствующее сообщение.

Остановка интервальной тренировки

- В любой момент нажмите кнопку **LAP** для завершения текущего этапа (или периода отдыха) и перехода к следующему этапу (или периоду отдыха).
- После завершения всех этапов и периодов отдыха нажмите кнопку **LAP** для завершения интервальной тренировки и перехода к таймеру, который можно использовать для заминки.
- В любой момент нажмите кнопку **MOB** для остановки таймера занятия. Вы можете возобновить работу таймера или завершить интервальную тренировку.

Тренировка RacePro

Многие бегуны носят на соревнованиях специальные браслеты, которые позволяют поддерживать запланированный темп на различных отрезках дистанции. Функция RacePro обеспечит поддержание нужного режима

бега на основе расстояния и темпа или расстояния и времени. Кроме того, вы можете создать план прохождения для известной дистанции, чтобы достичь наиболее эффективного темпа на основе известного изменения высоты трассы.

Для создания плана PacePro можно использовать приложение Garmin Connect. Вы можете предварительно просматривать график отрезков и высоты перед началом пробежки.

Загрузка плана PacePro из Garmin Connect

Для возможности загрузки плана PacePro из Garmin Connect необходимо создать учетную запись Garmin Connect.

8. Выполните одно из следующих действий:
 - Откройте приложение Garmin Connect и выберите  или .
 - Зайдите на сайт connect.garmin.com.
9. Выберите **Training > PacePro Pacing Strategies (тренировка > стратегии темпа PacePro)**.
10. Следуйте экранному инструкциям для создания и сохранения плана PacePro.
11. Выберите  или **Send to Device (передать на устройство)**.

Начало использования плана PacePro

Перед началом использования плана PacePro вы должны загрузить план из учетной записи Garmin Connect.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие, связанное с бегом на открытом воздухе.
3. Удерживайте кнопку **MOB** в нажатом положении.
4. Выберите **Training > PacePro Plans (тренировка > планы PacePro)**.

5. Выберите план.
СОВЕТ: Для предварительного просмотра отрезков плана нажмите кнопку **DOWN** и выберите **View Splits (просмотр отрезков)**.
6. Нажмите кнопку **MOB** для запуска плана.
7. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия.



На экране устройства будет показан целевой темп на отрезке ①, текущий темп на отрезке ②, продвижение по отрезку ③, оставшееся расстояние на отрезке ④ и общее время опережения или отставания от целевого темпа ⑤.

Остановка плана *PacePro*

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Stop PacePro > Yes (остановить PacePro > да)**.
3. Устройство остановит план PacePro. При этом таймер занятия продолжит работать.

Создание плана PacePro на часах

Перед тем, как вы сможете создать план PacePro на часах, необходимо создать дистанцию.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие, связанное с бегом на открытом воздухе.
3. Удерживайте кнопку **MOB** в нажатом положении.
4. Выберите **Training > PacePro Plans > Create New (тренировка > планы PacePro > создать новый)**.
5. Выберите дистанцию.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Goal Pace (целевой темп)** и введите целевой темп.
 - Выберите **Goal Time (целевое время)** и введите целевое время.
7. Нажмите кнопку **MOB** для начала использования плана.
8. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера занятия.

Сегменты

Можно передавать сегменты для бега и велоспорта из учетной записи Garmin Connect на устройство. После того, как сегмент будет сохранен на устройстве, вы можете следовать по нему. При прохождении сегмента можно стремиться улучшить свой личный рекорд или результаты других спортсменов, использовавших этот сегмент ранее.

ПРИМЕЧАНИЕ: При загрузке дистанции из учетной записи Garmin Connect вы можете загрузить все сегменты в составе этой дистанции.

Сегменты Strava®

На устройство quatix можно загружать сегменты Strava. Следуйте по сегментам Strava и соревнуйтесь с вашими прошлыми результатами, а также с результатами ваших друзей и профессиональных спортсменов, использовавших этот сегмент ранее.

Чтобы подписаться на членство Strava, перейдите к виджету сегментов в учетной записи Garmin Connect. Дополнительную информацию см. на сайте www.strava.com.

Информация в данном руководстве относится к сегментам Garmin Connect и сегментам Strava.

Просмотр данных сегмента

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **МОБ**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training (тренировка) > Segments (сегменты)**.
5. Выберите сегмент.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Race Time (время гонки)** для просмотра времени и средней скорости (или темпа) лидера сегмента.
 - Выберите **Map (карта)** для просмотра сегмента на карте.
 - Выберите **Elevation Plot (график высоты)** для просмотра графика высоты для сегмента.

Соревнование с результатами сегмента

Сегменты представляют собой виртуальные гоночные дистанции. Вы можете следовать по сегменту и сравнивать текущие результаты со своими прошлыми результатами или результатами других спортсменов, контактов вашей учетной записи Garmin Connect или других участников бегового или велосипедного сообщества. Можно загрузить данные вашего занятия в приложение Garmin Connect, чтобы узнать свое положение в таблице лидеров для данного сегмента.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ваши учетные записи Garmin Connect и Strava связаны, то ваше занятие будет автоматически передаваться в учетную запись Strava, чтобы вы могли просматривать позицию сегмента.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **МОВ**.
2. Выберите занятие.
3. Начинайте пробежку или велосипедный заезд.
Когда вы приблизитесь к сегменту, на экране появится сообщение, и вы начнете соревноваться с результатами сегмента.
4. Начинайте движение по сегменту.
После завершения сегмента на экране появится сообщение.

Включение режима автоматической подстройки сегмента

Можно выбрать режим, в котором устройство будет автоматически подстраивать целевое время сегмента в зависимости от ваших результатов на этом сегменте.

ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию эта настройка включена для всех сегментов.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **МОВ**.
2. Выберите занятие.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Training > Segments > Auto Effort** (тренировка > сегменты > авто усилия).

Использование функции «Виртуальный партнер»

Функция Virtual Partner® (виртуальный партнер) представляет собой инструмент для тренировок, который поможет вам достичь поставленных целей. Можно задать темп для виртуального партнера и соревноваться с ним.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех занятий.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Data Screens > Add New > Virtual Partner (экраны данных > добавить новый > виртуальный партнер)**.
6. Введите значение темпа или скорости.
7. Начинайте занятие.
8. Используйте кнопку **UP** или **DOWN** для вызова экрана «Виртуального партнера», где вы можете узнать, кто лидирует.

Настройка целевого значения для тренировки

Функция целевого значения для тренировки может использоваться вместе с функцией «Виртуального партнера». Вы можете задать целевое значение, к которому будете стремиться в процессе тренировки, – расстояние, расстояние и время, расстояние и темп или расстояние и скорость. Во время тренировки прибор будет сообщать вам, насколько близко вы находитесь от заданной цели.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training > Set a Target (тренировка > задать цель)**.
5. Выполните одно из следующих действий:

- Выберите **Distance Only (только расстояние)** для выбора одного из предложенных значений расстояния или введите свое значение.
 - Выберите **Distance and Time (расстояние и время)** для выбора целевого значения времени и расстояния.
 - Выберите **Distance and Pace (расстояние и темп)** или **Distance and Speed (расстояние и скорость)** для выбора целевых значений расстояния и темпа или скорости.
Появится экран цели тренировки с расчетным значением времени финиша, которое определяется на основе вашего текущего уровня и оставшегося времени.
6. Нажмите кнопку **MOV** для запуска таймера.

Отмена целевых значений тренировки

1. Во время занятия нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Cancel Target (отменить цель) > Yes (да)**.

Соревнование с предыдущим занятием

Вы можете соревноваться с ранее записанным или загруженным занятием. Данная функция работает вместе с функцией «Виртуальный партнер», и во время тренировки прибор будет сообщать вам, насколько близко вы находитесь от заданной цели.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция доступна не для всех занятий.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOV**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Training (тренировка) > Race an Activity (соревнование с занятием)**.

5. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **From History (из архива)** для выбора ранее записанного занятия из устройства.
 - Выберите **Downloaded (загруженное)** для выбора занятия, загруженного из учетной записи Garmin Connect.
6. Выберите занятие.
Появится экран «Виртуального партнера» с вашим расчетным временем финиша.
7. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера.
8. После завершения занятия нажмите кнопку **MOB** и выберите **Save (сохранить)**.

Личные рекорды

После завершения занятия устройство показывает новые личные рекорды, которые вы могли установить во время этой тренировки. Личные рекорды включают в себя минимальное время для нескольких стандартных дистанций, а также самый длинный забег или заезд.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для велоспорта личные рекорды также могут включать максимальный подъем и лучшую мощность (требуется измеритель мощности).

Просмотр личных рекордов

1. Находясь на экране времени, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **History (архив) > Records (рекорды)**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд.
5. Выберите **View Record (просмотреть рекорд)**.

Восстановление личных рекордов

Вы можете вернуть для каждого личного рекорда предыдущее записанное значение.

1. Находясь на экране времени, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении
2. Выберите **History (архив) > Records (рекорды)**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд для восстановления.
5. Выберите **Previous > Yes (предыдущий > да)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции никакие сохраненные занятия не будут удалены.

Удаление личного рекорда

1. Находясь на экране времени, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении
2. Выберите **History (архив) > Records (рекорды)**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд, который вы хотите удалить.
5. Выберите **Clear Record > Yes (удалить рекорд > да)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции никакие сохраненные занятия не будут удалены.

Удаление всех личных рекордов

1. Находясь на экране времени, удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **History (архив) > Records (рекорды)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этой операции никакие сохраненные занятия не будут удалены.

3. Выберите вид спорта.
4. Выберите **Clear All Records (удалить все рекорды) > Yes (да)**.

Будут удалены рекорды, относящиеся только к выбранному виду спорта.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта функция не удаляет сохраненные занятия.

ЧАСЫ

Настройка будильника

Вы можете настроить несколько будильников, каждый из которых может срабатывать разово или регулярно.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Clock > ALARMS > Add Alarm (часы > будильники > добавить будильник)**.
3. Выберите **Status (состояние)** для включения или выключения будильника.
4. Выберите **Time (время)** и введите время будильника.
5. Выберите **Repeat (повтор)** и укажите режим повтора будильника (необязательно).
6. Выберите **Sounds (звуки)** и укажите тип оповещения (необязательно).
7. Выберите **Backlight > On (подсветка > вкл.)** для включения подсветки в момент срабатывания будильника.
8. Выберите **Label (метка)** и затем выберите описание для данного будильника (необязательно).

Удаление будильника

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **Clock > ALARMS > Edit** (часы > будильники > изменить).
3. Выберите будильник.
4. Выберите **Delete** (удалить).

Запуск таймера обратного отсчета

1. Находясь на экране часов, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Clock > TIMERS** (часы > таймеры).
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для настройки и сохранения таймера обратного отсчета в первый раз введите время, нажмите кнопку **MENU** и выберите **Save Timer** (сохранить таймер).
 - Для настройки и сохранения дополнительных таймеров обратного отсчета выберите **Add Timer** (добавить таймер) и введите время.
 - Для настройки таймера обратного отсчета без сохранения выберите **Quick Timer** (быстрый таймер) и введите время.
4. При необходимости нажмите кнопку **MENU** и выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Time** (время) для изменения времени.
 - Выберите **Restart > On** (перезапуск > вкл.) для автоматического перезапуска таймера после того, как он дойдет до нуля.
 - Выберите **Sounds** (звуки) и задайте тип оповещения.
5. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера.

Удаление таймера

1. Находясь на экране часов, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **Clocks (часы)**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите экран таймеров.
4. Нажмите кнопку **MOB**.
5. Выберите таймер.
6. Нажмите кнопку **MENU**.
7. Выберите **Delete (удалить)**.

Использование секундомера

1. Находясь на экране часов, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Clock > STOPWATCH (часы > секундомер)**.
3. Нажмите кнопку **MOB** для запуска таймера.
4. Нажмите кнопку **LAP** для перезапуска таймера круга ①.



Общий секундомер ② продолжит работать.

5. Нажмите кнопку **MOB** для остановки обоих таймеров.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Для сброса обоих таймеров нажмите кнопку **DOWN**.
 - Для просмотра таймеров круга нажмите кнопку **MENU** и затем выберите **Review (обзор)**.

- Для сохранения времени секундомера для занятия нажмите кнопку **MENU** и выберите **Save Activity (сохранить занятие)**.
- Для выхода из режима секундомера нажмите кнопку **MENU** и выберите **Done (завершить)**.

Добавление альтернативных часовых поясов

С помощью виджета альтернативных часовых поясов можно просматривать текущее время суток для дополнительных часовых поясов. Вы можете добавить до четырех альтернативных часовых пояса.

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, вам потребуется добавить виджет альтернативных часовых поясов к последовательности виджетов.

1. Находясь на экране часов, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Clocks > ALT. TIME ZONES > Add Alt. Time Zone (часы > альтернативные часовые пояса > добавить альт. часовой пояс)**.
3. Выберите часовой пояс.
4. При необходимости измените название часового пояса.

НАВИГАЦИЯ

Сохранение вашего местоположения

Можно сохранить текущее местоположение, чтобы вернуться в него позже.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете добавить опции к меню управления.

1. Нажмите кнопку **LIGHT** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите .
3. Следуйте экранным инструкциям.

Редактирование сохраненных местоположений

Вы можете удалить сохраненное местоположение, а также изменить его название, высоту или местоположение.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Navigate (навигация) > Saved Locations (сохраненные местоположения)**.
3. Выберите сохраненное местоположение.
4. Выберите опцию для редактирования местоположения.

Проекция маршрутной точки

Вы можете создать новое местоположение, задав расстояние и азимут от вашего текущего местоположения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, вам потребуется добавить приложение "Project Wpt." (проекция точки) к списку занятий и приложений.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Project Wpt. (проекция маршрутной точки)**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** настройте направление.
4. Нажмите кнопку **MOB**.
5. Нажмите кнопку **DOWN** для выбора единиц измерения.
6. Нажмите кнопку **UP** для ввода расстояния.
7. Нажмите кнопку **MOB** для сохранения.

Проекция маршрутной точки будет сохранена с названием, присвоенным по умолчанию.

Навигация к пункту назначения

Можно использовать устройство для навигации к пункту назначения или к движению по дистанции.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation (навигация)**.
5. Выберите категорию.
6. С помощью экранных подсказок выберите пункт назначения.
7. Выберите **Go To**.
Появится навигационная информация.
8. Нажмите кнопку **MOB** для начала навигации.

Навигация к объекту

Если данные карты, установленной на вашем устройстве, включают объекты, то вы можете использовать их в качестве пункта назначения.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation > Points of Interest (навигация > объекты)**, затем выберите категорию.
5. Появится список объектов рядом с вашим текущим местоположением.
6. При необходимости выполните одно из следующих действий:
 - Для выполнения поиска рядом с другим местоположением выберите **Search Near (поиск рядом)** и затем выберите местоположение.
 - Для поиска объекта по названию выберите **Spell Search (поиск по названию)**, введите название, выберите **Search Near (поиск рядом)** и затем выберите местоположение.

7. Выберите объект из результатов поиска.
8. Выберите **Go (старт)**.
9. Появится навигационная информация.
10. Нажмите кнопку **MOB** для начала навигации.

Объекты

Объектами называются места, которые могут быть для вас полезными или интересными. Они организованы по категориям и включают такие заведения, как заправочные станции, рестораны, гостиницы и развлекательные центры.

Создание дистанции на устройстве и следование по ней

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation (навигация) > Courses (дистанции) > Create New (создать новую)**.
5. Введите название дистанции и выберите **✓**.
6. Выберите **Add Location (добавить местоположение)**.
7. Выберите опцию.
8. При необходимости повторите шаги 6 и 7.
9. Выберите **Done > Do Course (завершить > выполнить дистанцию)**.
Появится навигационная информация.
10. Нажмите кнопку **MOB** для начала движения по дистанции.

Создание круговой дистанции

В устройстве имеется функция для создания круговой дистанции на основе заданного расстояния и направления движения.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Run (бег)** или **Bike (велоспорт)**.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation > Round-Trip Course (навигация > круговая дистанция)**.
5. Введите общее расстояние дистанции.
6. Выберите направление движения.
Устройство создаст до трех дистанций. Для просмотра всех дистанций нажимайте кнопку **DOWN**.
7. Нажмите кнопку **MOB** для выбора дистанции.
8. Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала навигации выберите **Go (старт)**.
 - Для просмотра дистанции на карте и прокрутки или изменения масштаба карты выберите **Map (карта)**.
 - Для просмотра списка поворотов на дистанции выберите **Turn By Turn (от поворота к повороту)**.
 - Для просмотра графика высоты дистанции выберите **Elevation Plot (график высоты)**.
 - Для сохранения дистанции выберите **Save (сохранить)**.
 - Для просмотра списка подъемов на дистанции выберите **View Climbs (просмотр подъемов)**.

Просмотр или редактирование параметров дистанции

Перед началом навигации можно просмотреть параметры дистанции или внести в них изменения.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

4. Выберите **Navigation > Courses** (навигация > дистанции).
5. Нажмите кнопку **MOV** для выбора дистанции.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала навигации выберите **Do Course** (пройти дистанцию).
 - Для просмотра дистанции на карте, а также для прокрутки или изменения масштаба карты выберите **Map** (карта).
 - Для прохождения дистанции в обратном направлении выберите **Do Course in Reverse** (пройти дистанцию обратно).
 - Для просмотра графика высоты дистанции выберите **Elevation Plot** (график высот).
 - Для изменения названия дистанции выберите **Name** (название).
 - Для внесения поправок в линию дистанции выберите **Edit** (правка).
 - Для просмотра списка подъемов в дистанции выберите **View Climbs** (просмотр подъемов).
 - Для удаления дистанции выберите **Delete** (удалить).

Использование ClimbPro

Функция ClimbPro помогает распределять усилия во время преодоления подъемов на дистанции. Перед занятием вы можете просмотреть детальную информацию о подъемах, включая время, средний уклон и общий набор высоты. Категория подъема в зависимости от длины и уклона обозначается цветовым кодом.

1. Включите функцию ClimbPro для вашего занятия.
2. Просмотрите информацию о подъемах и дистанции.
3. Начинайте перемещаться по сохраненной дистанции.
При начале подъема автоматически появится экран ClimbPro.

Отметка точки «человек за бортом» и начало навигации к ней

Можно сохранить местоположение «человек за бортом» и автоматически начать навигацию к этой точке.

СОВЕТ: С помощью настройки кнопок быстрого доступа вы можете активировать функцию «человек за бортом» путем удерживания кнопки в нажатом положении.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation (навигация) > Last MOB (последняя точка MOB)**.

На экране появится навигационная информация.

Навигация Sight'N'Go

Можно привести устройство на какой-либо удаленный объект (например, водонапорную башню), зафиксировать азимут и начать навигацию к этому объекту.

1. Находясь на экране времени, нажмите на кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation (навигация) > Sight'N Go**.
Наведите верхнюю часть часов на удаленный объект и нажмите кнопку **MOB**.
5. На экране появится навигационная информация.
6. Нажмите кнопку **MOB** для начала навигации.

Навигация к точке старта во время занятия

Можно воспользоваться функцией для возврата к начальной точке заня-

тия по прямой линии или повторив свой путь. Данная функция доступна только для занятий, использующих GPS-приемник.

1. Во время занятия нажмите кнопку **МОВ**.
2. Выберите **Back to Start (обратно к старту)**. Затем выполните одно из следующих действий:
 - Для навигации к начальной точке вашего занятия по линии вашего пути выберите **TracBack**.
 - Если у вас нет поддерживаемой карты, или вы используете прямолинейные маршруты, выберите **Route (маршрут)** для навигации к начальной точке вашего занятия по прямой линии.
 - Если вы не используете прямолинейные маршруты, выберите **Route (маршрут)** для навигации к начальной точке вашего занятия с подсказками для движения от поворота к повороту.



На карте будет показано ваше текущее местоположение ①, трек для навигации ② и пункт назначения ③.

Просмотр подсказок для движения по маршруту

Вы можете просмотреть список подсказок для навигации по маршруту от точки к точке.

1. Во время навигации по маршруту нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **Turn By Turn (от поворота к повороту)**.
3. На экране появится список инструкций для движения от поворота к повороту.
4. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра дополнительных подсказок.

Навигация к начальной точке сохраненного занятия

Можно использовать навигацию к начальной точке вашего последнего сохраненного занятия по прямой линии или вдоль пути, по которому вы перемещались. Данная функция доступна только для занятий, использующих GPS-приемник.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите занятие.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
4. Выберите **Navigation (навигация) > Activities (занятия)**.
5. Выберите занятие.
6. Выберите **Back to Start (обратно к старту)**. Затем выполните одно из следующих действий:
 - Для навигации к начальной точке занятия по линии вашего пути выберите **TracBack**.
 - Если у вас нет поддерживаемой карты, или вы используете прямолинейные маршруты, выберите **Route (маршрут)** для навигации к начальной точке вашего занятия по прямой линии.
 - Если вы не используете прямолинейные маршруты, выберите **Route (маршрут)** для навигации к начальной точке вашего занятия с подсказками для движения от поворота к повороту.
7. Если у вас имеется поддерживаемая карта, или вы используете прямолинейные маршруты, то при навигации к начальной точке последнего сохраненного занятия вам помогут подсказки для

движения от поворота к повороту. Если вы не используете прямолинейные маршруты, то на карте будет показана линия, соединяющая ваше текущее местоположение и начальную точку последнего сохраненного занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы устройство не вернулось в режим часов, вы можете запустить таймер.

8. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра компаса (необязательно).
9. Стрелка будет направлена к начальной точке.

Остановка навигации

1. Во время занятия нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Stop Navigation (остановить навигацию)**.

Карта

Устройство quatix поставляется с предзагруженными картами, и на экране часов может отображаться несколько типов картографических данных Garmin, включая топографические карты, ближайшие объекты, карты горнолыжных курортов и поля для гольфа.

Для покупки дополнительных карт и просмотра информации о совместимости зайдите на сайт garmin.com/maps.

Значок ▲ показывает ваше местоположение на карте. Во время навигации к пункту назначения ваш маршрут показан на карте в виде линии.

Просмотр карты

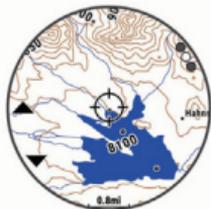
1. Начинайте занятие на свежем воздухе.
2. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите экран карты.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выполните одно из следующих действий:

- Для прокрутки или изменения масштаба карты выберите **Pan/ Zoom (прокрутка/ масштабирование)**.
СОВЕТ: Для прокрутки вверх и вниз, прокрутки влево и вправо или изменения масштаба вы можете использовать кнопку **MOB**. Для выбора точки, обозначенной с помощью перекрестия, удерживайте кнопку **MOB** в нажатом положении.
- Для просмотра ближайших объектов и маршрутных точек выберите **Around Me (вокруг меня)**.

Сохранение местоположения на карте или навигация к нему

Можно выбрать любое местоположение на карте, а затем сохранить его или начать навигацию к нему.

1. Находясь на карте, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте её в нажатом положении.
2. Выберите **Pan/ Zoom (прокрутка/ масштабирование)**.
На экране появятся кнопки управления и перекрестье.



Прокрутите карту и настройте ее масштаб, чтобы в центре оказалось местоположение, отмеченное перекрестьем.

3. Удерживайте в нажатом положении кнопку **MOB**, чтобы выбрать точку, обозначенную перекрестьем.

4. При необходимости выберите ближайший объект.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала навигации к местоположению выберите **Go (старт)**.
 - Для сохранения местоположения выберите **Save (сохранить)**.
 - Для просмотра информации о местоположении выберите **Review (просмотр)**.

Навигация с помощью функции “Around Me” (вокруг меня)

Можно использовать функцию “Around Me” (вокруг меня) для навигации к ближайшим объектам и маршрутным точкам.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для возможности навигации к объектам картографические данные, установленные на вашем устройстве, должны включать эти объекты.

1. Находясь на карте, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Around Me (вокруг меня)**.
На карте появятся значки, обозначающие объекты и маршрутные точки.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** выделите участок карты.
4. Нажмите кнопку **MOV**.
Появится список объектов и маршрутных точек, расположенных в выделенном участке карты.
5. Выберите местоположение.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Для начала навигации к местоположению выберите **Go (старт)**.
 - Для просмотра местоположения на карте выберите **Map (карта)**.

- Для сохранения местоположения выберите **Save Location (сохранить местоположение)**.
- Для просмотра информации о местоположении выберите **Review (просмотр)**.

Изменение темы карты

Вы можете изменить настройку темы карты для отображения картографических данных, оптимизированных в соответствии с типом занятия. Например, высококонтрастная карта обеспечивает лучшую видимость в сложных условиях, а специализированные карты позволят обратить внимание на наиболее важную информацию для данного занятия.

1. Начните занятие на свежем воздухе.
2. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
3. Выберите настройки занятия.
4. Выберите **Map > Map Theme (карта > тема карты)**.
5. Выберите опцию.

Компас

Устройство включает в себя 3-осевой компас с автоматической калибровкой. Функции и внешний вид компаса меняются в зависимости от занятия, от состояния GPS-приемника и от того, находитесь ли вы в процессе навигации. Настройки компаса можно менять вручную. Чтобы быстро открыть настройки компаса, нажмите кнопку **MOB**, когда на экране отображается виджет компаса.

Настройка направления компаса

1. Находясь на экране с виджетом компаса, нажмите кнопку **MOB**.

2. Выберите **Lock Heading** (фиксировать направление).
3. Совместите верхнюю часть часов с направлением и затем нажмите кнопку **MOB**.
4. Если вы отклонитесь от выбранного направления, то компас укажет, в какую сторону и на сколько градусов вы отклонились.

Альтиметр и барометр

Устройство включает в себя внутренний барометр и альтиметр. Данные высоты и давления собираются прибором непрерывно, даже в экономичном режиме. Альтиметр показывает вашу приблизительную высоту, основанную на изменениях давления. Барометр показывает атмосферное давление на основе фиксированной высоты того места, где в последний раз выполнялась калибровка альтиметра. Чтобы быстро открыть настройки альтиметра или барометра, нажмите кнопку **MOB**, когда на экране отображается виджет альтиметра или барометра.

АРХИВ

Архивные данные включают в себя время, расстояние, калории, средний темп или скорость, информацию по кругам, а также показания дополнительных датчиков.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда память устройства заполняется, новые данные будут записываться поверх самых старых данных.

Использование архива

Архив содержит предыдущие занятия, которые вы сохранили на устройстве. Для быстрого доступа к архивным данным в устройстве предусмотрен виджет архива.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **History > Activities (архив > занятия)**.
3. Выберите занятие.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **All Stats (вся статистика)** для просмотра дополнительной информации о занятии.
 - Выберите **Training Effect (эффект тренировки)** для просмотра влияния занятия на вашу аэробную или анаэробную спортивную форму.
 - Выберите **Heart Rate (частота пульса)** для просмотра времени, проведенного вами в каждой зоне частоты пульса.
 - Выберите **Laps (круги)** для выбора круга и просмотра дополнительной информации о каждом круге.
 - Выберите **Sets (подходы)** для выбора упражнения с подходами и просмотра дополнительной информации о каждом подходе.
 - Выберите **Map (карта)** для просмотра занятия на карте.
 - Выберите **Elevation Plot (график высоты)** для просмотра графика высоты занятия.
 - Выберите **Delete (удалить)** для удаления выбранного занятия.

Архив мультиспортивных занятий

В памяти устройства хранятся общие данные мультиспортивного занятия, включая суммарную дистанцию, время, калории и данные с дополнительных аксессуаров. Кроме того, в приборе выполняется разделение данных занятия для каждого этапа и переходов, чтобы вы могли сравнивать аналогичные тренировки и наблюдать, насколько быстро выполняется переход от одного этапа к другому. Архивные данные переходов включают дистанцию, время, среднюю скорость и калории.

Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса

Анализ времени, проведенного в каждой зоне частоты пульса, поможет выбрать нужную интенсивность тренировки.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History (архив) > Activities (занятия)**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите **Heart Rate (частота пульса)**.

Просмотр итоговых данных

Вы можете просмотреть суммарные показания расстояния и времени, сохраненные на устройстве.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History > Totals (архив > итоговые данные)**.
3. При необходимости выберите тип занятия.
4. Выберите опцию для просмотра итоговых данных за неделю или за месяц.

Использование одометра

Одометр автоматически записывает общее расстояние, набранную высоту и время занятий.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History > Totals > Odometer (архив > итоговые данные > одометр)**.
3. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** просмотрите итоговые показания одометра.

Удаление архива

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
 2. Выберите **History > Options (архив > опции)**.
 3. **Выберите одну из следующих опций:**
 - **Delete All Activities (удалить все занятия)** для удаления всех занятий из архива.
 - **Reset Totals (сброс итоговых данных)** для сброса всех итоговых данных расстояния и времени.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** При использовании этой опции из устройства не удаляются сохраненные занятия.

НАСТРОЙКА УСТРОЙСТВА

Настройки занятий и приложений

Эти настройки позволяют вам адаптировать каждое предзагруженное спортивное приложение в соответствии с потребностями. Например, можно настраивать страницы данных, предупреждения и функции для тренировок. Не все настройки доступны для всех типов занятий.

Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении; выберите **Settings > Activities & Apps (настройки > занятия и приложения)**, выберите занятие и затем выберите настройки занятия.

3D Distance (3-мерное расстояние): Расчет пройденного расстояния с учетом изменения высоты и горизонтального перемещения над землей.

3D Speed (3-мерная скорость): Расчет скорости с учетом изменения высоты и горизонтального перемещения над землей.

Accent Color (акцентный цвет): Настройка акцентного цвета для каждого занятия, чтобы вы могли определить, какое занятие является в данный момент активным.

Alerts (предупреждения): Настройка тренировочных или навигационных предупреждений для занятия.

Auto Climb (авто подъем): Позволяет устройству автоматически обнаруживать изменение высоты с помощью встроенного альтиметра.

Auto Lap (автоматическое начало круга): Настройка опций для функции Auto Lap®.

Auto Pause (автоматическая пауза): Устройство прекращает запись данных, когда вы перестаете двигаться или ваша скорость падает ниже определенного значения.

Auto Rest (авто отдых): Позволяет устройству автоматически отмечать периоды, в течение которых вы отдыхаете в процессе плавания в бассейне, и создавать интервал отдыха.

Auto Run (авто спуск): Позволяет устройству автоматически регистрировать спуск на горных лыжах с помощью встроенного акселерометра.

Auto Scroll (авто прокрутка): Позволяет автоматически перемещаться по всем экранам данных занятия при включенном таймере.

Auto Set (авто подходы): Позволяет устройству автоматически запускать и останавливать подходы во время силовых тренировок.

Background Color (цвет фона): Настройка цвета фона для каждого занятия (белый или черный).

Big Numbers (крупный шрифт): Изменение размера цифр на экране с информацией о лунках при игре в гольф.

ClimbPro: Отображение плана восхождения и экранов наблюдения во время навигации.

Club Prompt (запрос клюшки): Показывает сообщение для ввода клюшки, которую вы использовали после каждого зафиксированного удара во время игры в гольф.

Countdown Start (запуск вычитающего таймера): Включение вычитающего таймера для интервалов плавания в бассейне.

Data Screens (экраны данных): Позволяет настраивать экраны данных и добавлять новые экраны данных для занятия.

Driver Distance (дальность драйвера): Настройка средней дальности удара при выполнении удара драйвером во время игры в гольф.

Edit Weight (редактировать вес): Позволяет добавить вес, используемый при выполнении подходов во время силовой или кардио-тренировки.

Golf Distance (расстояние в гольфе): Настройка единиц измерения, используемых во время игры в гольф.

GPS: Настройка режима GPS-антенны.

Handicap Scoring (баллы гандикапа): Позволяет выполнять подсчет баллов гандикапа во время игры в гольф. Опция "Local Handicap" (местный гандикап) позволяет ввести количество ударов, вычитаемых из общего количества баллов. Опция "Index/ Slope" (индекс/ уклон) позволяет ввести гандикап и уклон поля для гольфа, чтобы устройство могло вычислить гандикап поля. Если вы разрешите использовать одну из опций гандикапа, то вы сможете скорректировать значение гандикапа.

Lap Key (кнопка круга): Позволяет записывать круг или отдых во время занятия.

Lock Keys (блокировка кнопок): Блокировка кнопок во время мультиспортивных занятий для защиты от случайных нажатий.

Map (карта): Выбор настроек для отображения экрана карты во время занятия.

Metronome (метроном): Воспроизведение ритмичных сигналов,

которые помогут вам во время тренировки достичь более быстрого, медленного или устойчивого темпа.

Nautical Units (морские единицы измерения): Настройка устройства на использование морских или системных единиц измерения скорости и расстояния.

PlaysLike: Разрешает использование функции расстояния “PlaysLike” во время игры в гольф для возможности учета изменения высоты поля для гольфа и отображения скорректированного расстояния до грена.

Pool Size (размер бассейна): Настройка длины бассейна для режима плавания в бассейне.

Power Mode (режим питания): Настройка режима питания по умолчанию для занятия.

Power Save Timeout (экономичный таймаут): Настройка экономичного значения таймаута для занятия.

Recording Interval (интервал записи): Настройка частоты записи точек трека во время режима «Экспедиция».

Record After Sunset (запись после захода солнца): Настройка устройства на запись точек трека после захода солнца во время режима «Экспедиция».

Regatta Time (время регаты): Настройка вычитающего счетчика перед началом парусной гонки.

Rename (переименовать): Настройка названия занятия.

Repeat (повтор): Включение опции повтора для мультиспортивных занятий. Например, можно использовать эту опцию для занятий, включающих несколько переходов (плавание и бег).

Restore Defaults (восстановление настроек по умолчанию): Позволяет сбросить настройки занятия.

Routing (расчет маршрутов): Выбор настроек для расчета маршрутов во время занятия.

Scoring (ведение счета): Включение и отключение автоматического начала ведения счета, когда вы начинаете раунд в гольфе. При выборе опции “Always Ask” (всегда спрашивать) устройство будет спрашивать вас при начале раунда.

Scoring Method (метод подсчета баллов): Настройка метода ведения счета (по количеству ударов или системе Стейблфорд) во время игры в гольф.

Segment Alerts (предупреждения о сегментах): Устройство включает сообщения о приближении к сегментам.

Stat Tracking (отслеживание статистики): Включение отслеживания статистики во время игры в гольф.

Stroke Detect. (определение гребков): Включение режима определения гребков при плавании в бассейне.

Tournament Mode (режим турнира): Отключение функций, которые запрещены во время официальных турниров.

Transitions (переходы): Позволяет использовать переходы для мультиспортивных занятий.

Workout Videos (видео тренировок): Включение анимационных инструкций для силовых тренировок, кардиотренировок, йоги или пилатеса. Анимации можно просматривать для предварительно установленных тренировок, а также для тренировок, загруженных из Garmin Connect.

Настройка экранов данных

Для каждого типа занятий можно включить или отключить индикацию экранов данных, а также изменить их расположение и содержание.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**.
3. Выберите занятие, которое вы хотите настроить.

4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Data Screens (экраны данных)**.
6. Выберите экран данных для настройки.
7. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Layout (компоновка)** для изменения количества полей данных на экране.
 - Выберите поле, в котором вы хотите видеть другие данные.
 - Выберите **Reorder (изменить порядок)** для изменения места экрана данных в последовательности.
 - Выберите **Remove (удалить)** для удаления экрана данных из последовательности.
8. При необходимости выберите **Add New (добавить новое)** для добавления экрана данных к последовательности. Вы можете добавить пользовательский экран данных или выбрать один из заранее настроенных экранов.

Добавление карты к занятию

Можно добавить карту к последовательности экранов данных для данного занятия.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**.
3. Выберите занятие для настройки.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Data Screens > Add New > Map (экраны данных > добавить новый > карта)**.

Предупреждения

Для каждого занятия можно настроить предупреждения, которые помогут в тренировках достичь желаемых целей, повысят вашу информирован-

ность об окружающей обстановке или помогут в навигации к пункту назначения. Некоторые предупреждения доступны только для определенных занятий. Предлагается три типа предупреждений: предупреждения о событии, диапазонные предупреждения и повторные предупреждения.

Предупреждения о событии: Этот тип предупреждений выдается один раз. Событием является достижение определенного значения. Например, вы можете настроить устройство на выдачу предупреждения при достижении определенной высоты.

Диапазонное предупреждение: Устройство выдает предупреждения каждый раз, когда вы выходите за пределы определенного диапазона значений. Например, вы можете настроить прибор на выдачу предупреждений, когда частота пульса будет ниже 60 уд./мин. и выше 210 уд./мин.

Повторное предупреждение: Выдается каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, вы можете настроить прибор на выдачу предупреждения каждые 30 минут.

| Название предупреждения | Тип предупреждения | Описание |
|-------------------------|--------------------|---|
| Частота шагов | Диапазонное | Настройка минимального и максимального значения частоты шагов |
| Калории | Событие, повторное | Настройка количества калорий |
| Пользовательское | Повторное | Выбор имеющегося сообщения или создание пользовательского сообщения и выбор типа предупреждения |
| Расстояние | Повторное | Настройка интервала расстояния |
| Высота | Диапазонное | Настройка минимального и максимального значения высоты |

| | | |
|-----------------|--------------------|---|
| Частота пульса | Диапазонное | Настройка минимального и максимального значения частоты пульса или выбор изменения зоны. См. п. «Зоны частоты пульса» и «Расчет зон частоты пульса» |
| Темп | Диапазонное | Настройка минимального и максимального значения темпа |
| Мощность | Диапазонное | Настройка высокого или низкого уровня мощности |
| Сближение | Событие | Настройка радиуса относительно сохраненного местоположения |
| Бег/ ходьба | Повторное | Настройка хронометрируемых перерывов на ходьбу с регулярными интервалами |
| Скорость | Диапазонное | Настройка минимального и максимального значения скорости |
| Частота гребков | Диапазонное | Настройка высокого и низкого значения количества гребков в минуту |
| Время | Событие, повторное | Настройка временного интервала |

Настройка предупреждения

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).
3. Выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Alerts** (предупреждения).

6. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Add New** (добавить новое) для добавления нового предупреждения для занятия.
 - Выберите название предупреждения для изменения имеющегося предупреждения.
7. При необходимости выберите тип предупреждения.
8. Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или задайте пользовательское значение для предупреждения.
9. При необходимости включите предупреждение.

Для предупреждений о событии или повторных предупреждений устройство будет выдавать сообщение каждый раз при достижении заданного значения. Для диапазонных предупреждений сообщение будет появляться каждый раз, когда параметр будет выходить за пределы указанного диапазона (минимальное и максимальное значение).

Настройки карты во время занятия

Можно определить, каким образом будет выглядеть экран карты для каждого занятия.

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении; затем выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения), выберите занятие, после этого выберите настройки занятия и затем выберите опцию **Map** (карта).

Configure Maps (настройки карты): Позволяет показать или скрыть данные установленных картографических продуктов.

Map Theme (тема карты): Настройка карты на отображение данных, оптимизированных для вашего типа занятия. Опция "System" (система) использует параметры из системных настроек карты).

Use Sys. Settings (использовать системные настройки):

Позволяет устройству использовать параметры, заданные в системных настройках карты.

Orientation (ориентация): Настройка ориентации карты. При выборе опции “North Up” (север вверх) верхняя часть экрана совмещена с севером, при выборе опции “Track Up” (трек вверх) – с вашим текущим направлением движения.

User Locations (местоположения пользователя): Включение или выключение индикации сохраненных местоположений на карте.

Auto Zoom (авто масштабирование): Автоматический выбор уровня масштаба для оптимального использования карты. При отключении этой настройки вы должны увеличивать или уменьшать масштаб вручную.

Lock on Road (привязка к дорогам): Привязка значка местоположения, который обозначает ваше нахождение на карте, к ближайшей дороге.

Track Log (журнал трека): Включение или отключение индикации трека (пройденного вами пути), который показан на карте в виде цветной линии.

Track Color (цвет трека): Изменение цвета линии трека.

Detail (детали): Настройка количества деталей, показанных на карте. При выборе высокого уровня детализации отрисовка карты будет занимать большее время.

Marine (морской): Настройка карты на отображение данных в морском режиме.

Draw Segments (отображение сегментов): Включение или выключение индикации сегментов в виде цветных линий на карте.

Draw Contours (отображение контуров): Включение или выключение индикации контурных линий на карте.

Настройки расчета маршрутов

Можно изменить настройки расчета маршрутов и указать способ, который будет использовать устройство при расчете маршрутов для каждого занятия.

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении; затем выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**, выберите занятие, после этого выберите настройки занятия и затем выберите опцию **Routing (расчет маршрутов)**.

Activity (занятие): Настройка занятия для расчета маршрутов. Устройство рассчитывает маршруты, которые оптимально подходят для типа вашего текущего занятия.

Popularity Routing (расчет популярных маршрутов): Расчет маршрутов на основе самых популярных пробежек и велосипедных поездок из Garmin Connect.

Courses (дистанции): Позволяет определить, каким образом выполняется навигация по дистанциям с помощью устройства. Используйте опцию "Follow Course" (следовать по дистанции) для точного движения по дистанции без перерасчета. При выборе опции "Use Map" (использовать карту) навигация по дистанции будет выполняться с помощью карт с маршрутизацией; при отклонении от дистанции маршрут будет рассчитываться заново.

Calculation Method (метод расчета): Настройка метода расчета маршрута для получения минимального времени, расстояния или набора высоты.

Avoidances (исключаемые элементы): Настройка типов дорог или средств транспорта, которые не будут включены в рассчитываемые маршруты.

Type (тип): Настройка функции стрелки, которая появляется на экране во время следования по прямолинейным маршрутам.

Функция “Auto Lap”

Отметка кругов по расстоянию

Вы можете использовать функцию “Auto Lap” (автоматическое начало круга) для автоматической отметки кругов через определенное расстояние. Эта функция может быть полезна для сравнения ваших результатов на различных отрезках забега (например, каждая миля или каждые 5 км).

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).
3. Выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Auto Lap** (авто круг).
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Auto Lap** (авто круг) для включения или отключения функции автоматического начала круга.
 - Выберите **Auto Distance** (авто расстояние) для настройки расстояния между кругами.

Каждый раз при завершении круга на экране устройства будет показано сообщение. Если включены звуковые сигналы, то прибор будет также выдавать звуковой сигнал или вибросигнал.

Настройка сообщения о завершении круга

Вы можете настроить одно или два поля данных, показанных в сообщении о завершении круга.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps** (настройки > занятия и приложения).

3. Выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Auto Lap (авто круг) > Lap Alert (предупреждение о круге)**.
6. Выберите поле данных для изменения.
7. Выберите **Preview (предварительный просмотр)** (необязательно).

Использование функции Auto Pause (автоматическая пауза)

Функция “Auto Pause” позволяет автоматически останавливать таймер, когда вы прекращаете движение. Эта функция может быть полезна в ситуациях, когда ваш маршрут включает светофоры или другие места, где приходится останавливаться.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда таймер остановлен или стоит на паузе, данные не записываются в архив.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps (занятия и приложения)**.
3. Выберите занятие.
ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Auto Pause (авто пауза)**.
6. Выберите одну из следующих опций:
 - **When Stopped (при остановке)** – таймер автоматически останавливается, когда прекращается движение.
 - **Custom (пользоват.)** – таймер автоматически останавливается, когда скорость (или темп) падает ниже заданного значения.

Включение функции Auto Climb (авто подъем)

Вы можете использовать данную функцию для автоматического определения изменения высоты. Она удобна во время занятия скалолазанием, туризмом, бегом или велоспортом.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).

3. Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна не для всех занятий.

4. Выберите настройки занятия.

5. Выберите **Auto Climb > Status** (авто подъем > статус).

6. Выберите **Always** (всегда) или **When Not Navigating** (не во время навигации).

7. Выполните одно из следующих действий:

- Выберите **Run Screen** (экран бега) для определения экрана данных, показанных во время бега.
- Выберите **Climb Screen** (экран скалолазания) для определения экрана данных, показанных во время скалолазания.
- Выберите **Invert Colors** (инвертировать цвета) для изменения цветов экрана при переключении режимов.
- Выберите **Vertical Speed** (вертикальная скорость) для настройки скорости набора высоты во времени.
- Выберите **Mode Switch** (переключение режима) для настройки скорости переключения режимов устройством.

ПРИМЕЧАНИЕ: Опция **“Current Screen”** (текущий экран) позволяет автоматически переключаться на последний экран, который вы просматривали до перехода к функции автоматического подъема.

Трехмерная скорость и расстояние

Вы можете настроить 3-мерную скорость и расстояние для расчета ваших показаний скорости и расстояния с учетом и изменения высоты, и горизонтального перемещения относительно земли. Эту функцию можно использовать во время таких занятий, как горные лыжи, скалолазание, навигация, туризм, бег или велоспорт.

Включение и отключение кнопки LAP

Вы можете включить настройку «LAP Key» для записи круга или периода отдыха во время занятия с помощью кнопки **LAP**. Также вы можете отключить эту настройку, чтобы во время занятий случайно не записать ненужные круги путем случайного нажатия кнопки.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).
3. Выберите занятие.
4. Выберите настройки занятия.
5. Выберите **Lap Key** (кнопка **LAP**).
6. Состояние кнопки **LAP** изменится на “On” (вкл.) или “Off” (выкл.) в зависимости от текущей настройки.

Использование функции автоматической прокрутки

Используйте эту функцию для автоматической прокрутки всех страниц с данными занятия при работающем таймере.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
 2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).
 3. Выберите занятие.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Данная функция доступна не для всех занятий.
4. Выберите настройки занятия.

5. Выберите **Auto Scroll** (авто прокрутка).

6. Выберите скорость индикации.

Изменение настройки GPS

Дополнительную информацию о GPS см. на сайте www.garmin.com/aboutGPS.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.

2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).

3. Выберите занятие для настройки.

4. Выберите настройки занятия.

5. Выберите **GPS**.

6. Выполните одно из следующих действий:

- Выберите **Off (выкл.)** для отключения GPS-приемника во время занятия.
- Выберите **GPS Only (только GPS)** для включения спутниковой системы GPS.
- Выберите **GPS + GLONASS** (российская спутниковая система) для получения более точной информации о местоположении в ситуациях с плохим обзором неба.
- Выберите **GPS + GALILEO** (спутниковая система Евросоюза) для получения более точной информации о местоположении в ситуациях с плохим обзором неба.
- Выберите **UltraTrac** для более редкой записи точек трека и данных датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ: Использование GPS вместе с другой спутниковой системой приводит к более быстрому расходу заряда батареи, чем при использовании одной системы GPS.

GPS и другие спутниковые системы

Режимы GPS + GLONASS или GPS + GALILEO обеспечивают лучшую работу в сложных условиях и более быстрый расчет местоположения, чем при использовании одной системы GPS. Однако при использовании GPS вместе с другой спутниковой системой происходит более быстрый расход заряда батареи, чем при использовании одной системы GPS.

UltraTrac

UltraTrac представляет собой настройку GPS, при которой точки трека и данные датчиков записываются с меньшей частотой. При использовании режима UltraTrac увеличивается период работы батареи, но снижается качество записи занятий. Используйте режим UltraTrac для более длительных занятий, требующих долгого периода работы батареи, если при этом частые обновления показаний датчиков не так важны.

Настройки экономичного таймаута

Настройки таймаута определяют, в течение какого времени устройство остается в режиме тренировки (например, когда вы ожидаете начала соревнования). Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении, выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения), затем выберите занятие и настройки занятий. Выберите **Power Save Timeout (экономичный таймаут)** для изменения настроек таймаута для данного занятия.

Normal (нормальный): Устройство переключается в режим часов с низким потреблением заряда батареи после 5 минут без действий.

Extended (расширенный): Устройство переключается в режим часов с низким потреблением заряда батареи после 25 минут без действий. Использование этого режима может привести к более быстрому расходу заряда батареи.

Изменение порядка занятия в списке приложений

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Activities & Apps** (занятия и приложения).
3. Выберите занятие.
4. Выберите **Reorder (изменить порядок)**.
5. С помощью кнопки **UP** или **DOWN** измените положение занятия в списке приложений.

Виджеты

Устройство поставляется с предзагруженными виджетами, обеспечивающими наглядную информацию. Для использования некоторых виджетов требуется подключение Bluetooth к совместимому смартфону.

Некоторые виджеты не отображаются по умолчанию. Вы можете добавить их в последовательность виджетов вручную.

ABC: Отображение комбинированной информации альтиметра, барометра и компаса.

Alternate time zones (альтернативные часовые пояса): Отображение текущего времени суток для дополнительных часовых поясов.

Body Battery: При круглосуточном ношении часов на экране отображается текущий уровень энергии "Body Battery" и график уровня за последние несколько часов.

Calendar (календарь): На экране прибора отображаются предстоящие встречи, записанные в календаре смартфона.

Calories (калории): Показывает информацию о калориях за текущий день.

Dog Tracking (слежение за собакой): Показывает информацию о местоположении собаки, если с прибором quatix сопряжено совместимое устройство для слежения за собаками.

Floors climbed (этажи подъема): Отслеживает количество этажей подъема и продвижение к целевому значению.

Garmin coach (тренер Garmin): Отображение запланированных тренировок при выборе плана тренировок “Garmin coach” в учетной записи Garmin Connect.

Golf (гольф): Показывает количество очков и информацию за последний раунд игры в гольф.

Health stats (статистика здоровья): Показывает динамические сводные данные по вашему текущему состоянию здоровья. Эти показатели включают частоту пульса, уровень энергии “Body Battery”, стресс и прочее.

Heart Rate (частота пульса): Устройство отображает текущее значение частоты пульса в ударах в минуту и график средней частоты пульса в состоянии покоя.

History (архив): Отображение архива занятий и графика записанных занятий.

Intensity minutes (минуты интенсивных занятий): Устройство подсчитывает время, которое вы провели в занятиях со средним или высоким уровнем интенсивности, а также показывает целевое количество минут интенсивных занятий за неделю и ваше продвижение к цели.

inReach® controls (управление inReach): Позволяет передавать сообщения на сопряженное устройство inReach.

Last activity (последнее занятие): Показывает краткую сводку последнего записанного занятия (пробежки, велосипедной тренировки или заплыва).

Last sport (последние спортивные занятия): Краткая сводка по последнему записанному спортивному занятию.

Music controls (управление прослушиванием музыки):

Обеспечивает элементы управления для музыкального плеера на смартфоне или устройстве.

My Day (мой день): Краткие ежедневные данные о вашей активности. Данные включают последнее записанное спортивное занятие, минуты интенсивных занятий за неделю, этажи подъема, количество шагов, сожженные калории и т.д.

Notifications (оповещения): Устройство предупреждает вас о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и т.д. в соответствии с настройкой оповещений смартфона.

Performance (физиологические показатели): Отображение физиологических показателей, которые помогут отслеживать и понять вашу эффективность на тренировках и соревнованиях.

Pulse oximeter (пульсоксиметр): Позволяет снять ручные показания пульсоксиметра.

Respiration (дыхание): Текущая частота дыхания (вдохи в минуту) и средний показатель за семь дней. Вы можете использовать дыхательные упражнения для расслабления.

Sensor Information (информация от датчиков): Просмотр информации от внутреннего датчика или подключенного беспроводного датчика.

Steps (шаги): Устройство отслеживает количество шагов за день, целевое количество шагов и данные за предыдущие дни.

Stress (стресс): Отображение текущего уровня стресса и графика уровня стресса. Вы можете использовать дыхательные упражнения для расслабления.

Sunrise and sunset (восход и заход солнца): Отображение времени восхода и захода солнца, а также гражданских сумерек.

Training status (статус тренировки): Показывает текущий статус

тренировки и тренировочную нагрузку, чтобы вы могли определить каким образом тренировки влияют на ваш уровень спортивной формы и эффективность.

VIRB controls (управление VIRB): Позволяет управлять экшн-камерой при наличии сопряжения между устройствами VIRB и quatix.

Weather (погода): Отображение текущей температуры и метеорологического прогноза.

Xero® device (устройство Xero): Отображает информацию о местоположении лазера при наличии сопряжения совместимого устройства Xero и quatix.

Настройка последовательности виджетов

Можно изменить порядок следования виджетов в последовательности, удалить виджеты и добавить новые виджеты.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Widgets (виджеты)**.
3. Выберите **Widget Glances (обзор виджетов)** для включения или отключения обзора виджетов.

ПРИМЕЧАНИЕ: Обзор виджетов позволяет просматривать сводные данные для нескольких виджетов на одном экране.

4. Выберите **Edit (изменить)**.
5. Выберите виджет.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для изменения положения виджета в последовательности.
 - Выберите **☒** для удаления виджета из последовательности.
7. Выберите **Add Widget (добавить виджет)**.
8. Выберите виджет.

9. Он будет добавлен в последовательность виджетов.

Дистанционное управление inReach

Функция дистанционного управления inReach позволяет управлять устройством inReach с помощью часов quatix. Для покупки совместимого прибора inReach зайдите на сайт buy.garmin.com.

Использование дистанционного управления *inReach*

Перед использованием функции дистанционного управления inReach необходимо добавить виджет inReach в последовательность виджетов.

1. Включите устройство inReach.
2. На часах quatix с помощью кнопки **UP** или **DOWN** вызовите виджет inReach.
3. Нажмите кнопку **MOB** для поиска устройства inReach.
4. Нажмите кнопку **MOB** для сопряжения с устройством inReach.
5. Нажмите кнопку **MOB** и выполните одно из следующих действий:
 - Для передачи сообщения SOS выберите **Initiate SOS (передать SOS)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте функцию SOS только в экстренной ситуации.

 - Для передачи текстового сообщения выберите **Messages > New Message (сообщения > новое сообщение)**, выберите контакты для сообщения и введите текст сообщения или выберите вариант быстрого текста.
 - Для передачи заранее настроенного сообщения выберите **Send Preset (передача пресета)** и выберите сообщение из списка.
 - Для просмотра таймера и расстояния, пройденного за занятие, выберите **Tracking (слежение)**.

Дистанционное управление экшн-камерой VIRB

Вы можете управлять экшн-камерой VIRB с помощью устройства quatix. Информацию о покупке камеры см. на сайте www.garmin.com/VIRB.

Управление экшн-камерой VIRB

Для возможности использования функции дистанционного управления VIRB вы должны включить соответствующую настройку на камере. Подробные инструкции вы можете найти в «Руководстве пользователя камеры VIRB».

1. Включите камеру VIRB.
2. Установите сопряжение камеры VIRB с часами quatix.
3. Виджет VIRB будет автоматически добавлен к последовательности виджетов.
4. На устройстве quatix, находясь на экране времени, нажимайте на кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета VIRB.
5. При необходимости подождите, пока часы подключатся к камере VIRB.
6. Выполните одно из следующих действий:
 - Для записи видео выберите **Start Recording** (начать запись). На экране quatix появится счетчик видео.
 - Для выполнения фотоснимка во время записи видео нажмите кнопку **DOWN**.
 - Для остановки записи видео нажмите кнопку **MOB**.
 - Для выполнения фотоснимка выберите **Take Photo** (сделать фото).
 - Для выполнения нескольких фотоснимков в серийном режиме выберите **Take Burst** (серийные фотоснимки).
 - Для переключения камеры в спящий режим выберите **Sleep Camera** (спящий режим камеры).

- Для вывода камеры из спящего режима выберите **Wake Camera (разбудить камеру)**.
- Для изменения настроек съемки видео и фото выберите **Settings (настройки)**.

Управление экшн-камерой VIRB во время занятия

Для возможности использования функции дистанционного управления VIRB вы должны включить соответствующую настройку на камере. Подробные инструкции вы можете найти в «Руководстве пользователя камеры VIRB».

1. Включите камеру VIRB.
2. Установите сопряжение камеры VIRB с часами quatix.
3. Когда камера сопряжена, экран данных VIRB автоматически добавляется к занятиям.
4. Во время занятия нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для просмотра экрана данных VIRB.
5. При необходимости подождите, когда часы подключатся к камере.
6. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
7. Выберите **VIRB**.
8. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Settings > Recording Mode > Timer Start/ Stop (настройки > режим записи > запуск/ остановка таймера)**, чтобы управлять камерой с помощью кнопки таймера занятия.
ПРИМЕЧАНИЕ: Запись видео будет автоматически начинаться и останавливаться при начале и остановке занятия.
 - Для управления камерой с помощью меню опций выберите **Settings > Recording Mode > Manual (настройки > режим записи > вручную)**.

- Для ручной записи видео выберите **Start Recording** (начать запись).
- На экране quatix появится счетчик видео.
- Для выполнения фотоснимка во время записи видео нажмите кнопку **DOWN**.
- Для остановки записи видео вручную нажмите кнопку **MOB**.
- Для выполнения нескольких фотоснимков в серийном режиме выберите **Take Burst** (серийные фотоснимки).
- Для переключения камеры в спящий режим выберите **Sleep Camera** (спящий режим камеры).
- Для вывода камеры из спящего режима выберите **Wake Camera** (разбудить камеру).

Использование виджета уровня стресса

Виджет уровня стресса позволяет просмотреть текущий уровень стресса и график уровня стресса за последние несколько часов. Кроме того, с помощью этого виджета можно выполнять дыхательные упражнения, которые помогут вам расслабиться.

1. Когда вы сидите или находитесь в неактивном состоянии, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета уровня стресса.
2. Нажмите кнопку **MOB** для начала измерений.
СОВЕТ: Если вы слишком активны, и часы не могут определить ваш уровень стресса, на экране вместо показаний уровня стресса появится сообщение. Вы сможете измерить уровень стресса через несколько минут неактивного состояния.
3. Нажмите кнопку **DOWN** для просмотра графика уровня стресса за последние четыре часа.
4. Синие полосы обозначают периоды отдыха, желтые полосы –

периоды стресса, а серые полосы – периоды активного состояния, в течение которых устройство не может измерить уровень стресса.

5. Для начала дыхательного упражнения нажмите кнопки **DOWN** > **MOV** и введите желаемую продолжительность дыхательного упражнения в минутах.

Настройка виджета «Мой день»

Вы можете настроить список данных, отображаемых с помощью виджета «Мой день».

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для вызова виджета «Мой день».
2. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
3. Выберите **Options (опции)**.
4. С помощью переключателя включите или отключите индикацию каждого типа данных.

Настройка меню управления

Вы можете добавлять и удалять опции меню быстрого доступа, а также менять их порядок.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Controls (элементы управления)**.
3. Выберите значок быстрого доступа для настройки.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Reorder (изменить порядок)** для перемещения значка в меню управления.
 - Выберите **Remove (удалить)** для удаления значка из меню управления.
5. При необходимости выберите **Add New (добавить новое)** для добавления дополнительного значка в меню управления.

Настройки циферблата

Можно настроить внешний вид часов, выбрав компоновку, цвета и дополнительные данные. Кроме того, вы можете загрузить дополнительные циферблаты из магазина Connect IQ.

Настройка циферблата

Перед активацией циферблата Connect IQ необходимо установить циферблат из магазина Connect IQ.

Вы можете настроить внешний вид циферблата и показанную на нем информацию или активировать установленный циферблат Connect IQ.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Watch Face (циферблат)**.
3. Нажмите кнопку **UP** или **DOWN** для предварительного просмотра вариантов циферблата.
4. Выберите **Add New (добавить новый)** для прокрутки дополнительных предзагруженных циферблатов.
5. Выберите **MOB > Apply (применить)** для активации предзагруженного циферблата или установленного циферблата Connect IQ.
6. В случае использования предзагруженного циферблата выберите **MOB > Customize (настроить)**.
7. Выполните одно из следующих действий:
 - Для изменения стиля цифр на аналоговом циферблате выберите **Dial (диск)**.
 - Для изменения вида спорта для индикаторов на спортивном циферблате выберите **Select Sport (выбрать спорт)**.
 - Для изменения стиля стрелок на аналоговом циферблате выберите **Hands (стрелки)**.

- Для изменения стиля цифр на цифровом циферблате выберите **Layout (компоновка)**.
- Для изменения стиля секунд на цифровом циферблате выберите **Seconds (секунды)**.
- Для изменения данных, показанных на циферблате, выберите **Data (данные)**.
- Для добавления или изменения акцентного цвета на циферблате выберите **Accent Color (акцентный цвет)**.
- Для изменения фонового цвета выберите **Bkgd. Color (цвет фона)**.
- Для сохранения изменений выберите **Done (завершить)**.

Настройки датчиков

Настройки компаса

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении, затем выберите **Sensors & Accessories > Compass (датчики и аксессуары > компас)**.

Calibrate (калибровка): Позволяет провести ручную калибровку компаса.

Display (индикация): Настройка формата направления движения по компасу – буквы, градусы или миллирадианы.

North Ref. (направление севера): Настройка направления севера по компасу.

Mode (режим): Настройка компаса на использование только данных электронного датчика (On), комбинации данных GPS и электронного датчика (Auto) или только данных GPS (Off).

Ручная калибровка компаса

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Выполняйте калибровку электронного компаса на открытом воздухе. Для повышения точности измерения направления не стойте рядом с объектами, влияющими на магнитное поле (машины, здания и воздушные ЛЭП).

Устройство было откалибровано на заводе, и по умолчанию в часах используется автоматическая калибровка. Если вы столкнулись с проблемами в работе компаса, например, после перемещения на большое расстояние или резкое изменение температуры, вы можете выполнить калибровку компаса вручную.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors & Accessories > Compass > Calibrate > Start** (датчики и аксессуары > компас > калибровка > начать).
3. Следуйте экранной инструкцией.
СОВЕТ: Двигайте запястье, описывая маленькие восьмерки, пока на экране не появится сообщение.

Настройка направления севера

Вы можете задать направление севера, которое будет использоваться устройством при расчетах информации о направлении.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors & Accessories > Compass > North Ref.** (датчики и аксессуары > компас > направление севера).
3. Выполните одно из следующих действий:

- Для выбора географического севера выберите опцию **True (истинный)**.
- Для выбора магнитного склонения, автоматически рассчитываемого для вашего местоположения, выберите **Magnetic (магнитный)**.
- Для выбора севера сетки (000°) выберите опцию **Grid (сетка)**.
- Для ручной настройки магнитного склонения выберите **User (пользователь)**, введите величину магнитного склонения и затем выберите **Done (завершить)**.

Настройки альтиметра

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выберите **Sensors & Accessories > Altimeter (датчики и аксессуары > альтиметр)**.

Calibrate (калибровка): Позволяет вручную выполнить калибровку датчика альтиметра.

Auto Cal. (автоматическая калибровка): Позволяет альтиметру выполнять автоматическую калибровку каждый раз при включении GPS-приемника.

Elevation (высота): Настройка единиц измерения высоты.

Калибровка барометрического альтиметра

Устройство было откалибровано на заводе, и по умолчанию в часах используется автоматическая калибровка в начальной точке GPS. Если вам известно точное значение высоты, то вы можете провести калибровку барометрического альтиметра вручную.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors & Accessories > Altimeter (датчики и аксессуары > альтиметр)**.
3. Выполните одно из следующих действий:

- Для автоматической калибровки в вашей начальной точке GPS выберите **Auto Cal.** и затем выберите нужную опцию.
- Для ручного ввода текущей высоты выберите **Calibrate > Yes** (калибровка > да).
- Для ввода текущей высоты, взятой из цифровой модели высоты, выберите **Calibrate > Use DEM** (калибровка > использовать DEM).
- Для ввода текущей высоты, соответствующей начальной точке GPS, выберите **Calibrate > Use GPS** (калибровка > использовать GPS).

Настройки барометра

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выберите **Sensors & Accessories > Barometer** (датчики и аксессуары > барометр).

Calibrate (калибровка): Позволяет провести ручную калибровку датчика барометра.

Plot (график): Настройка шкалы времени на графике для виджета барометра.

Storm Alert (штормовое предупреждение): Настройка скорости изменения барометрического давления, при котором устройство будет выдавать штормовое предупреждение.

Watch Mode (режим часов): Настройка датчика, используемого в режиме часов. При выборе опции "Auto" (авто) в зависимости от ваших перемещений используются альтиметр и барометр. Вы можете использовать опцию "Altimeter" (альтиметр), когда ваше занятие включает изменения высоты, или опцию "Barometer" (барометр), когда во время занятия изменения высоты не происходят.

Pressure (давление): Определяет, каким образом устройство показывает данные давления.

Калибровка барометра

Устройство было откалибровано на заводе, и по умолчанию в приборе используется автоматическая калибровка в начальной точке GPS. Вы можете выполнить ручную калибровку барометра, если вам известно точное значение высоты или давления на уровне моря.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors and Accessories > Barometer > Calibrate** (датчики и аксессуары > барометр > калибровка).
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Чтобы ввести текущее значение высоты или давления на уровне моря, выберите **Yes (да)**.
 - Для выполнения автоматической калибровки на базе цифровой модели высоты выберите **Use DEM (использовать DEM)**.
 - Для выполнения автоматической калибровки в начальной точке GPS выберите **Use GPS (использовать GPS)**.

Настройки местоположения Xero

Перед тем, как внести изменения в настройки местоположения лазера, необходимо установить сопряжение с совместимым устройством Xero.

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении. Затем выберите **Sensors and Accessories > XERO Laser Locations > Laser Locations** (датчики и аксессуары > местоположения лазера XERO > местоположения лазера).

During Activity (во время занятия): Позволяет отображать информацию о местоположении лазера, полученную от совместимого сопряженного устройства Xero во время занятия.

Share Mode (режим обмена): Позволяет обмениваться информацией о лазерной локации открыто или передавать ее конфиденциально.

Настройки карты

Можно определить, каким образом будет выглядеть карта в приложении карты и на экранах данных.

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении; затем выберите **Map (карта)**.

Map Theme (тема карты): Позволяет настроить карту на отображение данных, оптимизированных для вашего типа занятий

Orientation (ориентация): Настройка ориентации карты. При выборе опции “North Up” (север вверху) верхняя часть экрана совмещена с севером, при выборе опции “Track Up” (трек вверху) – с вашим текущим направлением движения.

User Locations (местоположения пользователя): Включение или выключение индикации сохраненных местоположений на карте.

Auto Zoom (авто масштабирование): Автоматический выбор уровня масштаба для оптимального использования карты. При отключении этой настройки вы должны увеличивать или уменьшать масштаб вручную.

Lock on Road (привязка к дорогам): Привязка значка, обозначающего ваше местоположение на карте, к ближайшей дороге.

Track Log (журнал трека): Включение или отключение индикации трека (пройденного вами пути), который показан на карте в виде цветной линии.

Track Color (цвет трека): Изменение цвета линии трека.

Detail (детали): Настройка количества деталей, показанных на карте. При выборе высокого уровня детализации отрисовка карты будет занимать большее время.

Marine (морской): Настройка карты на отображение данных в морском режиме.

Draw Segments (отображение сегментов): Включение или выключение индикации сегментов в виде цветных линий на карте.

Draw Contours (отображение контуров): Включение или выключение индикации контурных линий на карте.

Темы карты

Вы можете изменить тему карты для отображения данных, оптимизированных для вашего типа занятия.

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении; затем выберите **Map > Map Theme (карта > тема карты)**.

None (нет): Использование установок, заданных в системных настройках карты, без применения дополнительной темы.

Marine (морская): Настройка карты на индикацию данных в морском режиме.

High Contrast (высокий контраст): Настройка карты на индикацию данных с более высоким контрастом, для лучшей видимости в сложных условиях.

Dark (темный фон): Настройка карты на индикацию данных с темным фоном, для лучшей видимости в ночное время.

Popularity (популярное): Выделение на карте наиболее популярных дорог или троп.

Resort Ski (горнолыжные курорты): Настройка карты на индикацию наиболее важных данных, относящихся к занятиям горнолыжным спортом.

Restore Theme (восстановить тему): Позволяет восстановить темы карты, которые были удалены с устройства.

Настройки морской карты

Можно настроить, каким образом карта будет показана в морском режиме.

Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении; затем выберите **Map > Marine (карта > морская)**.

Spot Soundings (отметки глубины): Включает отметки глубины на морской карте.

Light Sectors (сектора освещения): Отображение и настройка внешнего вида секторов освещения на морской карте.

Symbol Set (набор символов): Настройка картографических символов в морском режиме. При выборе опции “NOAA” на экране будут показаны символы Национального управления по исследованию океанов и атмосферы (NOAA), а при выборе опции “International” (международные) – символы Международной ассоциации маячных служб.

Включение и отключение индикации картографических данных

Если на устройстве установлено несколько карт, вы можете определить, какие картографические данные будут показаны на карте.

1. Находясь на экране времени, нажмите кнопку **MOB**.
2. Выберите **Map (карта)**.
3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите настройки карты.
5. Выберите **Map > Configure Map (карта > настройка карты)**.
6. Выберите карту. При этом активируется переключатель для включения или отключения картографических данных.

Навигационные настройки

Во время навигации к пункту назначения можно настраивать параметры и вид карты.

Изменение настроек карты

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Data Screens (навигация > экраны данных)**.

3. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Map (карта)** для включения или выключения карты.
 - Выберите **Guide (указатель)** для включения или выключения экрана указателя с азимутом или курсом по компасу для навигации.
 - Выберите **Elevation Plot (график высоты)** для включения или выключения графика высоты.
 - Выберите экран для добавления, удаления или настройки.

Настройка индикатора направления

Можно настроить индикатор направления, который будет отображаться на страницах данных во время навигации. Этот индикатор указывает ваше целевое направление движения.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Heading Bug (навигация > индикатор направления)**.

Настройка навигационных предупреждений

Можно настроить предупреждения, которые помогут вам при навигации к пункту назначения.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Navigation > Alerts (навигация > предупреждения)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для настройки предупреждения с использованием определенного значения расстояния до конечного пункта назначения выберите **Final Distance (конечное расстояние)**.
 - Для настройки предупреждения с использованием расчетного времени до прибытия в конечный пункт назначения выберите **Final ETE (конечное время ETE)**.

- Для настройки предупреждения, выдаваемого при отклонении от курса, выберите **Off Course (отклонение от курса)**.
- Для включения навигационных подсказок при движении от поворота к повороту выберите **Turn Prompts (подсказки поворотов)**.
- 4. При необходимости выберите **Status (состояние)** для включения предупреждения.
- 5. При необходимости введите значение расстояния или времени и выберите **✓**.

Настройки управления питанием

Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **Power Manager (управление питанием)**.

Battery Saver (экономия заряда батареи): Позволяет изменять системные настройки для увеличения периода работы батареи в режиме часов.

Power Modes (режимы питания): Позволяет менять системные настройки, настройки занятий и настройки GPS для увеличения периода работы батареи во время занятия.

Battery Percentage (процент заряда батареи): Отображает оставшийся заряд батареи в процентах.

Battery Estimates (оценка заряда батареи): Отображение оставшегося заряда батареи в днях или часах.

Настройка функции экономии заряда батареи

Функция экономии заряда батареи позволяет быстро менять системные настройки для увеличения периода работы батареи в режиме часов.

Вы можете включить функцию экономии заряда батареи с помощью меню управления.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.

2. Выберите **Power Manager > Battery Saver (управление питанием > экономия заряда батареи)**.
3. Выберите **Status (состояние)** для включения функции экономии заряда батареи.
4. Выберите **Edit (изменить)** и затем выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Watch Face (циферблат)** для включения экономичного режима циферблата, при котором смена изображения происходит раз в минуту.
 - Выберите **Music (музыка)** для отключения прослушивания музыки с помощью часов.
 - Выберите **Phone (телефон)** для отключения сопряженного телефона.
 - Выберите **Wi-Fi** для отключения сети Wi-Fi.
 - Выберите **Activity Tracking (слежение за активностью)** для отключения круглосуточного слежения за активностью, включая подсчет количества шагов, этажей подъема, минут интенсивных занятий, отслеживания сна и событий Move IQ.
 - Выберите **Wrist Heart Rate (пульсометр на запястье)** для отключения пульсометра на запястье.
 - Выберите **Pulse Oximeter (пульсоксиметр)** для отключения круглосуточного режима акклиматизации.
 - Выберите **Backlight (подсветка)**.
На экране отображается количество часов работы батареи, прибавляемое при каждом изменении настройки.
5. Выберите **During Sleep (во время сна)** для включения функции экономии заряда батареи во время стандартных часов сна.
СОВЕТ: Вы можете задать стандартные часы сна с помощью вашей учетной записи Garmin Connect.

6. Выберите **Low Battery Alert (предупреждение о низком заряде батареи)** для получения предупреждения при низком уровне заряда батареи.

Настройка режимов питания

Устройство поставляется с несколькими предзагруженными режимами питания, чтобы вы могли быстро менять системные настройки, настройки занятий и настройки GPS для увеличения периода работы батареи во время занятия. Вы можете настраивать существующие режимы питания, а также создавать свои собственные режимы.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Power Manager > Power Modes (управление питанием > режимы питания)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
4. При необходимости введите пользовательское название.
5. Выберите опцию для изменения определенного режима питания.
6. Например, вы можете изменить настройку GPS или отключить сопряженный телефон.
7. На экране будет отображаться количество дополнительных часов работы батареи, получаемое при каждом изменении настройки.
8. При необходимости выберите **Done (завершить)** для сохранения и использования пользовательского режима питания.

Восстановление режима питания

Можно вернуть предзагруженный режим питания к заводским настройкам по умолчанию.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **Power Manager > Power Modes (управление питанием > режимы питания)**.

3. Выберите предзагруженный режим питания.
4. Выберите **Restore > Yes** (восстановить > да).

Системные настройки

Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **System** (система).

Language (язык): Настройка языка, отображаемого на устройстве.

Time (время): Изменение настроек времени.

Backlight (подсветка): Изменение настроек подсветки.

Sounds (звуковые сигналы): Настройка звуковых сигналов устройства при нажатии на кнопки и выдаче предупреждений, а также настройка вибросигнала.

Do Not Disturb (не беспокоить): Включение или отключение режима «Не беспокоить». Используйте опцию Sleep Time (время сна) для автоматического включения режима «Не беспокоить» во время вашего стандартного времени сна. Вы можете настроить ваше время сна с помощью учетной записи Garmin Connect.

Hot Keys (кнопки быстрого доступа): Позволяет присваивать функции быстрого доступа кнопкам устройства.

Auto Lock (авто блокировка): Позволяет автоматически блокировать кнопки для защиты от случайных нажатий. Используйте опцию “During Activity” (во время занятия) для блокировки кнопок во время хронометрируемого занятия. Используйте опцию “Not During Activity” (не во время занятия) для блокировки кнопок, когда запись занятия не идет.

Units (единицы измерения): Настройка единиц измерения, используемых на устройстве.

Format (формат): Настройка общих параметров формата (индикация темпа или скорости во время занятий, первый день недели и т.д.), формата географического местоположения и опций датума.

Data Recording (запись данных): Позволяет определить, каким образом устройство записывает данные занятий. Опция “Smart” (интеллектуальная запись; используется по умолчанию) обеспечивает более долгую запись данных. Опция “Every Second” (каждая секунда) позволяет получить более подробную запись занятия, но при этом может не хватить места на запись длительных занятий.

USB Mode (режим USB): Настройка прибора на режим MTP (Media Transfer Protocol) или режим Garmin при подключении к компьютеру.

Reset (сброс): Позволяет сбросить данные пользователя и настройки.

Software Update (обновление программного обеспечения): Позволяет установить обновленную версию программного обеспечения, загруженную с помощью Garmin Express.

About (информация): Просмотр информации об устройстве, программном обеспечении и лицензии, а также правовых сведений.

Настройки времени

Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении и выберите **System > Time (система > время)**.

Time Format (формат времени): Выбор 12-часового, 24-часового или военного формата времени.

Set Time (настройка времени): Настройка часового пояса для устройства. При выборе опции “Auto” (авто) время устанавливается автоматически на основе вашего местоположения GPS.

Time (время): Позволяет настроить время, если была выбрана опция “Manual” (ручной).

Alerts (предупреждения): Позволяет настроить ежечасные сигналы, а также сигналы восхода и захода солнца, выдаваемые устройством за определенное количество минут или часов до действительного времени восхода или захода.

Time Sync (синхронизация времени): Позволяет выполнить синхронизацию времени вручную при изменении часовых поясов и при переводе часов на летнее/ зимнее время.

Настройка предупреждений времени

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **System > Time > Alerts (система > время > предупреждения)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для настройки сигнала, выдаваемого часами за определенное количество минут или часов до действительного захода солнца выберите **Til Sunset > Status > On (до захода солнца > состояние > вкл.)**, выберите **Time (время)** и введите время.
 - Для настройки сигнала, выдаваемого часами за определенное количество минут или часов до действительного восхода солнца выберите **Til Sunrise > Status > On (до захода солнца > состояние > вкл.)**, выберите **Time (время)** и введите время.
 - Для настройки сигнала, выдаваемого каждый час, выберите **Hourly > On (каждый час > вкл.)**

Синхронизация времени

Каждый раз при включении устройства и приеме спутниковых сигналов или при открытии приложения Garmin Connect на сопряженном телефоне устройство автоматически определяет ваш часовой пояс и текущее время суток. Кроме того, вы можете выполнять ручную синхронизацию времени при изменении часовых поясов, а также при переходе на летнее/ зимнее время.

1. Удерживайте кнопку **MENU** в нажатом положении.
2. Выберите **System > Time > Time Sync (система > время > синхронизация времени)**.

3. Подождите, пока устройство подключится к сопряженному телефону или найдет спутники.
СОВЕТ: Для переключения источника нажмите кнопку **DOWN**.

Изменение настроек подсветки

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **System > Backlight (система > подсветка)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **During Activity (во время занятия)**.
 - Выберите **Not During Activity (не во время занятия)**.
4. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Keys (кнопки)** для включения подсветки при нажатии на кнопки.
 - Выберите **Alerts (предупреждения)** для включения подсветки при выдаче предупреждений.
 - Выберите **Gesture (жест)** для включения подсветки при поднятии руки и повороте запястья (когда вы смотрите на часы).
 - Выберите **Timeout (таймаут)** для настройки длительности работы подсветки.
 - Выберите **Brightness (яркость)** для настройки уровня яркости подсветки.

Настройка кнопок быстрого доступа

Можно настроить функции, активируемые при удерживании в нажатом положении отдельных кнопок или комбинации кнопок.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **System > Hot Keys (система > кнопки быстрого доступа)**.

3. Выберите кнопку или комбинацию кнопок для настройки.
4. Выберите функцию.

Изменение единиц измерения

Вы можете изменить единицы измерения расстояния, темпа, скорости, высоты, веса, роста и температуры.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **System > Units (система > единицы измерения)**.
3. Выберите тип единиц измерения.
4. Выберите единицы измерения.

Просмотр информации об устройстве

Вы можете просмотреть идентификационный номер устройства, версию программного обеспечения, нормативную информацию и текст лицензионного соглашения.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **System > About (система > информация)**.

Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии на электронной бирке

Бирка с информацией об устройстве предоставляется в электронном формате. Эта бирка может содержать нормативную информацию, например, идентификационные номера, предоставляемые FCC, или отметки о соответствии региональным нормам, а также прочую информацию о продукте и лицензии.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Находясь в системном меню, выберите **About (информация)**.

БЕСПРОВОДНЫЕ ДАТЧИКИ

Устройство может использоваться с беспроводными датчиками ANT+ или Bluetooth. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте buy.garmin.com.

Сопряжение беспроводных датчиков

Перед тем, как впервые подключить датчик ANT+ или Bluetooth к устройству, необходимо установить сопряжение между прибором и датчиком. Затем устройство будет подключаться к датчику автоматически после начала занятия, если датчик активен и находится в пределах диапазона.

1. Если вы устанавливаете сопряжение с пульсометром, закрепите его на теле.
Пульсометр не может принимать или передавать данные, пока он не закреплен на теле.
2. Поднесите устройство к датчику на расстояние не более 3 м (10 футов).

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время установки сопряжения вы должны находиться на расстоянии не менее 10 м (33 футов) от других беспроводных датчиков.

3. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
4. Выберите **Sensors & Accessories > Add New (датчики и аксессуары > добавить)**.
5. **Выполните одно из следующих действий:**
 - Выберите **Search All (искать все)**.
 - Выберите тип датчика.

После установки сопряжения между датчиком и вашим устройством состояние датчика изменится с "Searching" (идет поиск) на "Connected" (подключено). Данные датчика появятся в последовательности страниц данных или в пользовательском поле данных.

Режим расширенной индикации

Можно использовать режим расширенной индикации для отображения экранов данных устройства quatix на совместимом устройстве Edge во время велосипедной тренировки или занятия триатлоном. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя Edge.

Использование дополнительного велосипедного датчика скорости или частоты вращения педалей

Можно использовать совместимый велосипедный датчик скорости или частоты вращения педалей для передачи данных на устройство.

- Установите сопряжение датчика с устройством.
- Настройте размер колеса.
- Начинайте велосипедную тренировку.

Тренировка с измерителями мощности

- Список датчиков ANT+[®], совместимых с вашим прибором (например, система Vector[®]), вы можете найти на сайте www.garmin.com/intosports.
- Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя, прилагаемом к вашему измерителю мощности.
- Настройте зоны мощности в соответствии с вашими целями и возможностями.
- Используйте функцию предупреждения, чтобы устройство сообщало вам о достижении заданной зоны мощности.
- Выберите поля данных со значениями мощности, которые вам нужны.

Использование электронной системы переключения передач

Для возможности использования совместимой электронной системы переключения передач (например, Shimano® Di2®) необходимо установить сопряжение этого аксессуара с устройством. Вы можете настроить дополнительные поля данных. Когда датчик находится в режиме настройки, устройство quatix отображает текущие параметры настройки.

Повышение ситуационной информированности

Устройство quatix можно использовать с дисплеем Varia Vision®, интеллектуальными велосипедными фарами Varia® и радаром заднего вида для повышения ситуационной информированности. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя устройства Varia.

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед установкой сопряжения с устройствами Varia вам может потребоваться выполнить обновление программного обеспечения quatix.

Шагомер

Устройство совместимо с шагомером. Вы можете использовать этот датчик для записи темпа и расстояния вместо GPS-приемника, когда тренируетесь в закрытых помещениях или при слабом сигнале от спутников GPS. Шагомер находится в режиме ожидания и готов передавать данные (как пульсометр).

После 30 минут в неактивном состоянии шагомер отключается для экономии заряда батареи. При низком заряде батареи на экране прибора появляется сообщение. Это означает, что заряда батареи хватит примерно на пять часов.

Улучшение калибровки шагомера

Перед началом калибровки необходимо принять сигналы GPS и установить сопряжение устройства с шагомером.

Калибровка шагомера выполняется автоматически, однако вы можете повысить точность данных скорости и расстояния после выполнения нескольких пробежек на свежем воздухе с включенным GPS-приемником.

1. Выйдите на открытую площадку с беспрепятственным обзором неба и постоит 5 минут.
2. Начинайте пробежку.
3. Бегайте 10 минут без остановок.
4. Закончите занятие и сохраните его.

В зависимости от записанных данных параметры калибровки шагомера могут измениться. Вам не потребуется снова проводить калибровку шагомера, если только не изменится ваш стиль бега.

Ручная калибровка шагомера

Перед началом калибровки необходимо установить сопряжение устройства с шагомером.

Если вам известен коэффициент калибровки, рекомендуется выполнить ручную калибровку шагомера. Вы можете знать этот коэффициент, если вы проводили калибровку шагомера с другим устройством Garmin.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors & Accessories** (**датчики и аксессуары**).
3. Выберите ваш шагомер.
4. Выберите **Cal. Factor > Set Value** (**коэффициент калибровки > задать значение**).
5. Измените коэффициент калибровки:
 - Увеличьте коэффициент калибровки, если ваше расстояние слишком маленькое.
 - Уменьшите коэффициент калибровки, если ваше расстояние слишком большое.

Настройка скорости и расстояния на основе данных шагомера

Для настройки расчета скорости и расстояния на основе данных шагомера необходимо установить сопряжение устройства с шагомером.

Можно настроить устройство на расчет скорости и расстояния с помощью данных шагомера (вместо данных GPS).

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors & Accessories (датчики и аксессуары)**.
3. Выберите ваш шагомер.
4. Выберите **Speed (скорость)** или **Distance (расстояние)**.
5. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Indoor (закрытые помещения)**, если вы тренируетесь с отключенным GPS-приемником в закрытых помещениях.
 - Выберите **Always (всегда)** для использования данных шагомера независимо от настройки GPS.

tempe®

Аксессуар tempe представляет собой беспроводной датчик температуры ANT+. Закрепите этот датчик на ремешке или лямке, чтобы он выдавал точные данные температуры воздуха. Для просмотра данных температуры необходимо установить сопряжение tempe с устройством.

Датчики для клюшек

Устройство quatix совместимо с датчиками для клюшек для гольфа Approach® CT10. С помощью сопряженных датчиков можно автоматически отслеживать удары в гольфе, включая местоположение, дальность и тип клюшки. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя по датчикам для клюшек (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

Технические характеристики

| | |
|---|--|
| Тип батареи | Аккумуляторная встроенная литий-ионная батарея |
| Период работы батареи quatix 6 | До 14 дней в режиме смартчасов |
| Период работы батареи quatix 6X | До 21 дня в режиме смартчасов |
| Водостойкость | 10 А ^{®1} |
| Диапазон рабочих температур и температур хранения | От -20 °C до 45 °C (от -4°F до 113°F) |
| Диапазон температур зарядки через USB | От 0 °C до 45 °C (от 32°F до 113°F) |
| Частота беспроводной связи | 2,4 ГГц @ 18 дБм |

¹ Устройство способно выдерживать давление, эквивалентное глубине 100 м. Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/waterrating.

Информация о батарее

Реальный период работы батареи зависит от функций, включенных на устройстве (отслеживание активности, пульсометр на запястье, оповещения от смартфона, GPS-приемник, внутренние датчики и подключенные датчики).

| Батарея quatix 6 | Батарея quatix 6X | Режим |
|------------------|-------------------|---|
| До 14 дней | До 21 дня | Режим смартчасов с отслеживанием активности и круглосуточным измерением частоты пульса на запястье. |

| | | |
|-------------|--------------|---|
| До 36 часов | До 60 часов | Режим GPS + ГЛОНАСС |
| До 10 часов | До 15 часов | Режим GPS с потоковой передачей музыки |
| До 72 часов | До 120 часов | Режима GPS с максимальным временем работы батареи |
| До 28 дней | До 46 дней | Режим GPS «Экспедиция» |
| До 48 часов | До 80 дней | Экономичный режим часов |

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство не совместимо с Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS10.3 и более ранними версиями.

Удаление файлов

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если вы не знаете назначение файла, не удаляйте его. В памяти прибора содержатся важные системные файлы, которые нельзя удалять.

1. Откройте диск или том **Garmin**.
2. При необходимости откройте папку или том.
3. Выделите файл, который вы хотите удалить.
4. Нажмите на кнопку **Delete (удалить)** на клавиатуре компьютера.

ПРИМЕЧАНИЕ: Операционные системы Mac обеспечивают ограниченную поддержку для режима передачи файлов MTP. В операционной системе Windows необходимо открыть диск Garmin. Для удаления из устройства музыкальных файлов следует использовать приложение Garmin Express.

ТЕХНИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ УСТРОЙСТВА

Уход за устройством

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

Не допускайте контакта устройства с химическими очистителями, растворителями и репеллентами, поскольку они могут повредить пластиковые компоненты и покрытия.

Тщательно промойте устройство пресной водой после воздействия хлорки, морской воды, солнцезащитного крема, косметических средств, спирта или прочих веществ. Длительный контакт с вышеперечисленными веществами может повредить корпус устройства.

Не нажимайте на кнопки под водой.

Избегайте грубого обращения с устройством и чрезмерных ударных нагрузок, поскольку это может сократить срок службы продукта.

Не храните прибор в местах, где он может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к серьезным поломкам.

Чистка устройства

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Даже малые количества пота или жидкости могут привести к коррозии электрических контактов при подключении к зарядному устройству. Коррозия может препятствовать зарядке и обмену данными.

1. Протрите устройство салфеткой, смоченной в несильном бытовом очистителе.
2. Вытрите насухо.

После чистки дайте устройству полностью просохнуть.

СОВЕТ: Дополнительную информацию см. на сайте www.garmin.com/fitandcare.

Замена ремешков QuickFit®

1. Отведите защелку на ремешке QuickFit и снимите ремешок с часов.



2. Совместите новый ремешок с часами.
3. Нажмите на ремешок, чтобы он встал на место.
ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что ремешок надежно зафиксирован. Защелка должна закрыться над штифтом.
4. Повторите шаги 1–3 для замены другого ремешка.

Регулировка металлического браслета

Если ваши часы включают металлический браслет, то для регулировки длины металлического браслета вам следует отнести часы ювелиру или другому специалисту.

Поиск и устранение неисправностей

В устройстве настроен неверный язык

Вы можете изменить настройку языка, если вы случайно выбрали неверный язык в приборе.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Прокрутите вниз до последней позиции в списке и нажмите кнопку **MOB**.
3. Нажмите кнопку **MOB**.
4. Выберите нужный язык.

Мой смартфон совместим с часами?

Устройство quatix совместимо со смартфонами, использующими беспроводную технологию Bluetooth Smart.

Информацию о совместимости вы можете найти на сайте www.garmin.com/ble.

Мой телефон не подключается к устройству

Если ваш телефон не подключается к устройству, попробуйте выполнить следующее:

- Выключите смартфон и устройство и затем включите их снова.
- Включите Bluetooth на смартфоне.
- Установите последнюю версию приложения Garmin Connect.
- Удалите устройство из приложения Garmin Connect и настройте Bluetooth на смартфоне для повторения процедуры сопряжения.

- Если вы купили новый смартфон, удалите устройство из приложения Garmin Connect на смартфоне, который вы больше не собираетесь использовать.
- Поднесите телефон на расстояние не более 10 м (33 футов) к устройству.
- На смартфоне откройте приложение Garmin Connect Mobile, выберите  или  и выберите **Garmin Devices (устройства Garmin) > Add Device (добавить устройство)** для переключения в режим сопряжения.
- На экране времени удерживайте в нажатом положении кнопку **MENU** и выберите **Phone > Pair Phone (телефон > сопряжение телефона)**.

Можно ли использовать датчик Bluetooth с часами?

Устройство совместимо с некоторыми датчиками Bluetooth. При первом подключении датчика к прибору необходимо установить сопряжение между устройством и датчиком. После этого устройство будет подключаться к датчику автоматически при запуске занятия, если датчик активен и находится в зоне действия.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Sensors & Accessories > Add New (датчики и аксессуары > добавить новый)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Выберите **Search All (искать все)**.
 - Выберите тип датчика.

Можно настроить дополнительные поля данных.

Наушники не подключаются к устройству

Если наушники были ранее подключены к смартфону с помощью технологии Bluetooth, то они могут подключаться к смартфону перед тем, как подключиться к устройству. Попробуйте выполнить следующее:

- Отключите технологию Bluetooth на смартфоне.
Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя смартфона.
- Во время подключения наушников к устройству находитесь на расстоянии не менее 10 метров (33 футов) от смартфона.
- Выполните сопряжение наушников с устройством.

Воспроизведение музыки прерывается или наушники не остаются подключенными

При использовании устройства quatix с наушниками Bluetooth сигнал будет самым сильным, если прибор и антенна наушников находятся в прямой видимости.

- При прохождении сигнала через ваше тело могут наблюдаться потери сигнала или отключения наушников.
- Рекомендуется носить наушники таким образом, чтобы антенны находилась на той же стороне, что и часы quatix.
- Поскольку разные модели наушников могут иметь свои особенности, попробуйте носить часы на другой руке.

Перезагрузка прибора

1. Удерживайте кнопку **LIGHT** в нажатом положении, пока устройство не выключится.
2. Удерживайте кнопку **LIGHT** в нажатом положении для включения устройства.

Восстановление всех настроек по умолчанию

Вы можете вернуть все настройки прибора к заводским значениям по умолчанию.

1. Нажмите кнопку **MENU** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **System > Reset (система > сброс)**.
3. Выполните одно из следующих действий:
 - Для возврата всех настроек устройства к заводским настройкам по умолчанию и сохранения всей информации о занятиях и записанной музыки выберите **Reset Default Settings (восстановить настройки по умолчанию)**.
 - Для удаления из архива всех занятий выберите **Delete All Activities (удалить все занятия)**.
 - Для обнуления всех итоговых данных времени и расстояния выберите **Reset Totals (обнулить итоговые данные)**.
 - Для возврата всех настроек устройства к заводским настройкам по умолчанию и удаления всей информации о занятиях и сохраненной музыки выберите **Delete Data and Reset Settings (удалить данные и сбросить настройки)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы настроили кошелек Garmin Pay, эта опция удалит кошелек с устройства. Если на устройстве хранится музыка, эта опция удалит сохраненную музыку.

Прием спутниковых сигналов

Для приема спутниковых сигналов устройству может потребоваться беспрепятственный обзор неба. Время и дата устанавливаются автоматически на основе спутниковых данных GPS.

СОВЕТ: Дополнительную информацию о GPS см. на сайте www.garmin.com/aboutGPS.

1. Выйдите на улицу и найдите открытую площадку.
2. Передняя часть прибора должна быть направлена к небу.
3. Дождитесь, пока устройство не найдет спутники.
4. На поиск спутниковых сигналов может потребоваться 30–60 секунд.

Улучшение приема спутниковых сигналов GPS

- Часто выполняйте синхронизацию устройства с учетной записью Garmin Connect:
 - » Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express.
 - » Выполните синхронизацию прибора с приложением Garmin Connect с использованием смартфона с технологией Bluetooth.
 - » Подключите устройство к учетной записи Garmin Connect с помощью беспроводной сети Wi-Fi.Во время подключения к учетной записи Garmin Connect устройство выполняет загрузку информации о местоположении спутников на несколько дней, чтобы прибор мог быстрее находить спутниковые сигналы.
- Вынесите устройство на улицу и найдите открытую площадку вдали от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижными в течение нескольких минут.

Неточные показания температуры

Температура вашего тела влияет на показания температуры, выдаваемые внутренним датчиком. Для получения более точных показаний температуры необходимо снять часы с руки и подождать 20–30 минут. Для получения точных показаний температуры воздуха, не снимая часов, предлагаем вам воспользоваться дополнительным датчиком температуры *tempe*.

Продление периода работы батареи

Вы можете выполнить ряд действий для продления периода работы батареи.

- Измените режим питания во время занятия.
 - Включите функцию экономии заряда батареи в меню управления.
 - Уменьшите период времени работы подсветки после ее включения.
 - Уменьшите яркость подсветки.
 - Используйте для занятия режим GPS UltraTrac.
 - Отключите беспроводную технологию Bluetooth, если вы не пользуетесь подключаемыми функциями.
 - При приостановке занятия на длительный период времени используйте опцию **Resume Later (продолжить позже)**.
 - Отключите слежение за активностью.
 - Используйте циферблат, который не обновляется каждую секунду.
 - Например, используйте циферблат без секундной стрелки.
 - Ограничьте оповещения от смартфона, отображаемые на экране устройства.
 - Остановите передачу данных частоты пульса на сопряженные устройства Garmin.
 - Отключите измерение частоты пульса на запястье.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** Показания пульсометра на запястье используется для расчета минут интенсивных занятий и сожженных калорий.
- Включите получение показаний пульсоксиметра вручную.

Слежение за активностью

Дополнительную информацию о точности слежения за активностью см. на сайте garmin.com/ataccuracy.

Устройство не показывает количество шагов за день

Счетчик шагов за день обнуляется каждый день в полночь.

Если вместо количества шагов показаны прочерки, позвольте устройству принять спутниковые сигналы и автоматически настроить время.

Устройство неверно подсчитывает количество шагов

Если вам кажется, что устройство неверно подсчитывает количество шагов, попробуйте выполнить следующее:

- Не носите часы на доминантной руке (то есть, правшам рекомендуется носить браслет на левой руке).
- Носите устройство в кармане, когда толкаете коляску или газонокосилку.
- Носите устройство в кармане, если вы активно работаете только руками.

ПРИМЕЧАНИЕ: Устройство может воспринимать некоторые повторяющиеся движения (при мытье посуды, складывании белья или хлопках в ладоши) как шаги.

Количество шагов на экране устройства и в учетной записи Garmin Connect не совпадает

Количество шагов в учетной записи Garmin Connect обновляется при выполнении синхронизации с устройством.

1. Выполните одно из следующих действий:
 - Выполните синхронизацию количества шагов с приложением Garmin Connect.
 - Выполните синхронизацию количества шагов с приложением Garmin Connect.
2. Дождитесь, пока устройство не выполнит синхронизацию. Синхронизация может занять несколько минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Обновление приложения Garmin Connect не синхронизирует ваши данные и не обновляет количество шагов.

Количество этажей подъема отображается неточно

Когда вы поднимаетесь по лестнице, устройство использует внутренний барометр для измерения изменения высоты. Один этаж соответствует примерно высоте 3 м (10 футов).

- При подъеме по лестницам не держитесь за перила и не пропускайте ступеньки.
- При сильном ветре прикрывайте устройство рукавом рубашки или куртки, поскольку сильные порывы ветра могут приводить к ложным показаниям.

Получение дополнительной информации

Вы можете найти дополнительную информацию об этом устройстве на веб-сайте Garmin.

- Зайдите на сайт support.garmin.com для просмотра дополнительных руководств, статей и обновлений программного обеспечения.
- Зайдите на сайт buy.garmin.com или свяжитесь с дилером Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях.
- Зайдите на сайт www.garmin.com/ataccuracy для получения информации о точности.

Данное устройство не является медицинским оборудованием.

GARMIN®



NAVICOM®
navigation & communication

EAC