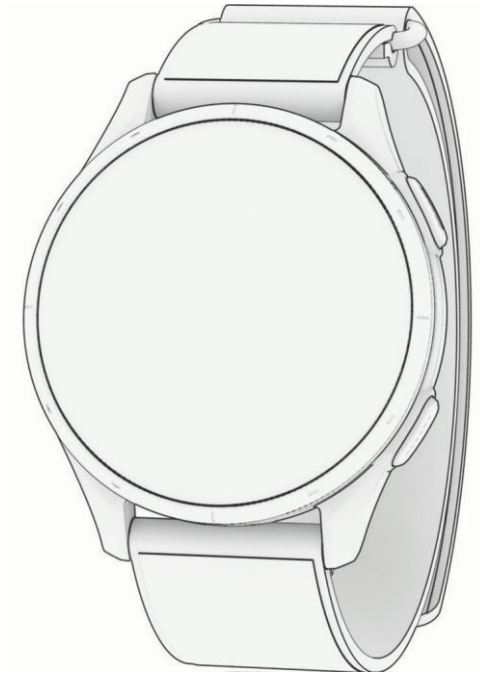


GARMIN®



---

# APPROACH<sup>®</sup> S50

РЪКОВОДСТВО

© 2025 Garmin Ltd. или неговите дъщерни дружества

Всички права запазени. Съгласно законите за авторското право, това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писменото съгласие на Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява своите продукти и да прави промени в съдържанието на това ръководство без задължение да уведомява което и да е лице или организация за такива промени или подобрения. Отидете на [www.garmin.com](http://www.garmin.com) за текущи актуализации и допълнителна информация относно използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Approach®, Edge® и Move IQ® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейни филиали, регистрирани в САЩ и други страни. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ и tempo™ са търговски марки на Garmin Ltd. или неговите филиали. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. BLUETOOTH® словна марка и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на такива марки от Garmin е по лиценз. Handicap Index® и Slope Rating® са регистрирани търговски марки на Голф асоциацията на САЩ. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана по лиценз от Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® и Mac® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други страни. Wi-Fi® е регистрирана марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в Съединените щати и други страни. Други търговски марки и търговски имена са на съответните им собственици.

Този продукт е ANT+® сертифицирани. Посетете [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) за списък със

съвместими продукти и приложения. M/N: A04999



# Въведение

## ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството за важна информация за безопасност и информация за продукта в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.


## Преглед на устройството






- ① **Сензорен екран:** Докоснете, за да изберете опция в меню.  
Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през цикъла за поглед и менютата.
- ② **Горен бутон** : Натиснете, за да започнете рунд за голф. Натиснете, за да стартирате дейност или приложение.  
Задръжте, за да включите часовника.  
Задръжте, за да видите менюто с контроли и настройките на часовника (*Контроли*, стр. 15).
- ③ **Долен бутон** : Натиснете, за да се върнете към предишния екран. По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка или почивка.

## Първи стъпки

Когато използвате часовника си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

- 1 Задр.,  за да включите часовника (*Преглед на устройството*, стр. 1).
- 2 Отговорете на подканите на часовника относно предпочитанията от вас език, мерни единици и разстояние.
- 3 Сдвоете телефона си (*Сдвояване на вашия телефон*, стр. 2).  
Сдвояването на вашия телефон ви дава достъп до синхронизиране на карта с резултати, известия и др.
- 4 Заредете часовника напълно, така че да имате достатъчно заряд за игра на голф (*Зареждане на часовника*, стр. 2).

## Използване на функциите на часовника

- От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през цикъла с изгледи.  
Вашият часовник се доставя с предварително заредени изгледи, които предоставят бърза информация.  
Налични са повече изгледи, когато сдвоите часовника си с телефон.
- От циферблата на часовника  натиснете  и изберете, за да започнете дейност или да отворите приложение.
- Задр.  и изберете *Настройки*, за да регулирате настройките и да персонализирате циферблата на часовника.

## Сдвояване на вашия телефон

За да използвате свързаните функции на вашия часовник, трябва да го сдвоите директно през Garmin Golf™ вместо от Bluetooth® настройки на вашия телефон.

- 1 По време на първ. Настр. на вашия часовник из✓, когато бъдете подканени да се сдвоите с вашия телефон.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, ⏸ можете да задържите и да изберете Настройки > Телефон > Сдвояване с телефон.

- 2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да завършите процеса на сдвояване и настройка.

## Зареждане на часовника

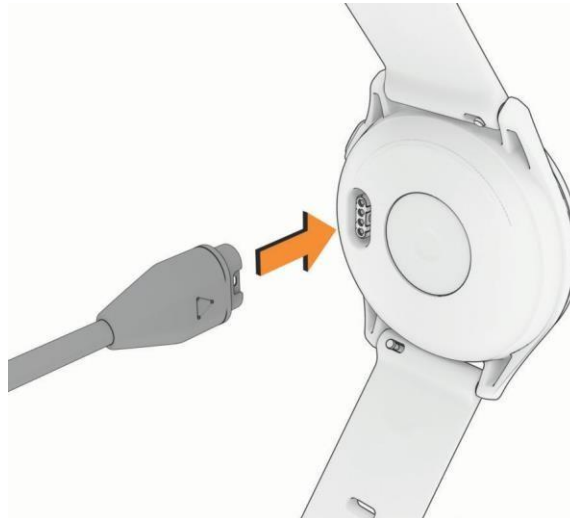
### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството за важна информация за безопасност и информация за продукта в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

### ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, старателно почистете и подсушете контактите и околното пространство преди зареждане или свързване към компютър. Вижте инструкциите за почистване .

- 1 Включете кабела▲ (край) в порта за зареждане на вашия часовник.



- 2 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.

Часовникът показва текущото ниво на заряд.

## Актуализации на продукта

На вашия компютър инсталирайте Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). На вашия смартфон инсталирайте Garmin Golf приложение.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за Garmin® устройства:

- Актуализации на софтуера
- Актуализации на курса
- Качване на данни в Garmin Golf
- Регистрация на продукта

## Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към вашия компютър с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

## Игра на голф

Преди да играете голф, трябва да заредите часовника (*Зареждане на часовника*, стр. 2).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Някои функции са налични само с абонамент за Garmin Golf.

1 Натиснете 

2 Изберете Игра на голф.

Устройството локализира сателити, изчислява вашето местоположение и избира игрище, ако има само едно игрище наблизо.





3 Ако се появи списъкът с игрища, изберете игрище от списъка.

4 Изберете  за да запазите резултата.

5 Изберете tee box.




Появява се екранът с информация за дупката.



	Текущ номер на дупка
	Пар за дупката
	Карта на дупката.
	Разстояния до предната, средната и задната част на грийна.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тъй като местоположението на щифтовете се променя, часовникът изчислява разстоянието до предната, средната и задната част на грийна, но не и действителното местоположение на пина.

6 Изберете опция:

- Докоснете предното, средното или задното разстояние до грийна, за да видите PlaysLike разстоянието.
- Плъзнете нагоре или надолу по предната, средната или задната дистанция до грийна, за да видите допълнителни данни, включително вашия хендикап рейтинг и факторите PlaysLike.
- Докоснете картата, за да видите повече подробности или да измерите разстоянието с насочване чрез докосване.
- Докоснете картата и изберете  или  за да видите местоположението и разстоянието до предната и задната част на опасност.
- Натиснете  за да отворите менюто за голф (*Голф меню*, страница 4).

Когато преминете към следващата дупка, часовникът автоматично преминава към показване на информация за новата дупка.

## Голф меню

По време на рунд можете да натиснете  за достъп до допълнителни функции в менюто за голф.

**Преглед в грийна:** Позволява ви да преместите местоположението на пина, за да получите по-прецизно измерване на разстоянието.

**Смяна на дупка:** Позволява ви ръчно да промените дупката (*Смяна на дупки*, стр. 5).

**Промяна на грийна:** Позволява ви да промените грийна, когато има повече от един грийн за дадена дупка.

**Карта с резултати:** Отваря картата с резултати за рунда (*Поддържане на резултата*, стр. 5).

**PinPointer:** Функцията PinPointer е компас, който сочи към местоположението на пина, когато не можете да видите грийна. Тази функция може да ви помогне да направите удар, дори ако сте вътре в гората или в дълбок пясъчен капан.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Не използвайте функцията PinPointer, докато сте в количка за голф. Смущенията от количката за голф могат да повлияят на точността на компаса.

**Информация за рунда:** Показва вашия резултат, статистика и информация за стъпките.

**Последен удар:** Показва разстоянието от предишния ви изстрел, записан с Garmin AutoShot™ функция.

Можете също така ръчно да запишете изстрел.

**Статистика:** Показва вашите статистики за всеки стик. Появява се при вдвояване с аксесоарите за проследяване на стик.

**Персонализирани цели:** Позволява ви да запазите местоположение, като например обект или препятствие, за текущата дупка.


**Изгрев и залез:** Показва времето за изгрев, залез и здрач за текущия ден.

**Настройки:** Позволява ви да персонализирате настройките за голф активност (*Деятности и настройки на приложението*, стр. 21).

**Край на кръг:** Завършва текущия кръг (*Край на кръг*, стр. 10).

## Разглеждане на Грийн

Докато играете рунд, можете да погледнете по-отблизо грийна и да преместите пина, за да получите по-точно измерване на разстоянието.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете Преглед на грийна.
- 3 Докоснете или плъзнете, за да преместите местоположението.

Разстоянията на екрана с информация за дупката се актуализират, за да отразят новото местоположение на пина. Местоположението на пина се запазва само за текущия кръг.

## Опасности

Можете да докоснете картата, за да видите опасностите и подредбите за текущата дупка.




①	Видът на опасността или разстоянието.
②	Местоположението на опасността.
③	Разстоянието до предната и задната част на опасността.
④	Стрелки, които можете да докоснете, за да видите други опасности.

## Измерване на разстояние с докосване


Докато играете, можете да използвате насочване чрез докосване, за да измерите разстоянието до всяка точка на картата.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция изисква абонамент за Garmin Golf.




- 1 Докато играете голф, докоснете картата.
- 2 Докоснете картата, за да позиционирате  целевия кръг.  
Можете да видите разстоянието от текущата ви позиция до целевия кръг и от целевия кръг до местоположението на пина.

## Смяна на дупка

Можете да промените дупките ръчно от екрана за преглед на дупки.


- 1 Натис .
- 2 Изберете Change Hole.
- 3 Плъзнете нагоре или надолу, за да изберете дупката.

## Поддържане на резултата

- 1 Натис .
- 2 Изберете Карта с резултати.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако точкуването не е активирано, можете да изберете Започнете точкуване.
- 3 Изберете дупка.
- 4 Изберете  или  за да зададете резултата.




## Активиране на проследяване на статистика

Когато активирате проследяване на статистика на устройството, можете да видите статистиката си за текущия кръг. Можете да сравнявате кръгове и да проследявате подобрения с помощта на приложението Garmin Golf.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Настройки за голф > Точкуване > Проследяване на статистика.


### Записване на статистика

Преди да можете да записвате статистика, трябва да активирате проследяването на статистика

- 1 От картата с резултати изберете дупка.
- 2 Въведете общия брой направени удари и изберете Напред.
- 3 Задайте броя удари и изберете Напред.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Броят удари се използва само за проследяване на статистика и не увеличава резултата ви.
- 4 Ако е необходимо, изберете опция:  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако сте на дупка пар 3 или използвате сензори за подход, информацията за fairway не се появява.
  - Ако топката ви удари fairway, изберете 
  - Ако топката ви е проп, fairway, изберете  или 
- 5 Ако е необходимо, въведете броя на наказателните удари.

### Задаване на метода за точкуване

Можете да промените метода, който часовникът използва за запазване на резултата.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Настройки за голф > Точкуване > Метод на точкуване.
- 3 Изберете метод за точкуване.

### Относно точкуването

Когато изберете метода за оценяване на Stableford (*Задаване на метода за точкуване*, стр. 6), точките се присъждат въз основа на броя удари спрямо пар. В края на рунда печели най-високият резултат. Устройството дава точки, както е посочено от Голф асоциацията на САЩ.

Картата с резултати за отбелязана игра на Stableford показва точки вместо удари.

Точки	Удари, спрямо пар
0	2 или повече повече
1	1 над
2	Par
3	1 под
4	2 под
5	3 под



## История на резултатите

Докато играете рунд, вашият часовник показва цвят ① до всеки от индикаторите за дупка ② по безела, за да покаже резултата ви на тази дупка.



Цвят	Удари, взети спрямо пар
Лилаво	5 или повече над
Розово	4 над
Червено	3 над
Оранжево	2 над
Жълто	1 над
Зелено	Пар
Светло синьо	1 под
Тъмно синьо	2 или повече под

## Активиране на точкуване за хендикап

1 Задр.

2 Изберете Настройки > Настройки за голф > Точкуване > Точкуване за хендикап.

3 Изберете опция:

- Изберете Използване на Garmin Golf, за да използвате хендикапа, конфигуриран в приложението Garmin Golf.
- Изберете Локален хендикап, за да въведете броя на ударите, които да бъдат извадени от общия резултат на играча.
- Изберете Index/Slope, за да въведете индекса на Handicap Index<sup>®</sup> за изчисляване на хендикапа на игрището за играча.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Slope Rating<sup>®</sup> се изчислява автоматично въз основа на вашия избор на tee box.

Можете да плъзнете надолу по екрана с информация за дупката, за да видите броя на ударите с хендикап и вашия рейтинг за хендикап. Картата с резултати показва вашия резултат, коригиран спрямо хендикапа за рунда.

## Преглед на посоката към пина

Функцията PinPointer е компас, който предоставя помощ при насочване, когато не можете да видите грийна. Тази функция може да ви помогне да направите удар, дори ако сте в гората или в дълбок пясъчен капан.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Не използвайте функцията PinPointer, докато сте в количка за голф. Смущенията от количката за голф могат да повлияят на точността на компаса.

1 Натис .

2 Изберете PinPointer.

Стрелката сочи към  
местоположението на пина.

## Преглед на информация за кръга

По време на кръг можете да видите своя резултат, статистика и информация за стъпките.

1 Натис .

2 Изберете Информация за кръга.

3 Плъзнете нагоре.

## Преглед на измерените изстрели

Вашето устройство разполага с автоматично разпознаване и запис на изстрел. Всеки път, когато правите изстрел по fairway, устройството записва разстоянието ви за изстрел, за да можете да го видите по-късно.

**СЪВЕТ:** Автоматичното откриване на изстрел работи най-добре, когато носите устройството на водещата си китка и правите добър контакт с топката.

1 Докато играете голф, натис .

2 Изберете Последен изстрел.

Появява се последното ви разстояние за изстрел.


**ЗАБЕЛЕЖКА:** Разстоянието автоматично се нулира, когато ударите топката отново, поставите върху грийна или преминете към следващата дупка.

3 Изберете  Вижте повече, за да видите всички записани разстояния на изстрел.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Разстоянието от последния изстрел също се показва в горната част на екрана с информация за дупката.

## Ръчно добавяне на изстрел

Можете ръчно да добавите изстрел, ако устройството не разпознае. Трябва да добавите изстрела от мястото на пропуснатия изстрел.

1 Натис .

2 Изберете Последен  > Добавяне на изстрел.

3 Изберете , за да започнете нов изстрел от текущото си местоположение.

## Преглед на статистика за стикове

Преди да можете да видите статистики, трябва да сдвоите аксесоари за проследяване на стик .

По време на рунд можете да преглеждате статистики, като информация за разстояние и точност.

1 Натис .

2 Изберете статистика.

3 Изберете стик.

4 Плъзнете нагоре.

## Запазване на персонализирани цели

Докато играете рунд, можете да запазите до пет персонализирани цели за всяка дупка. Запазването на цел е полезно за записване на обекти или препятствия, които не са показани на картата. Можете да видите разстоянията до тези цели от екрана за опасности и подреждане (*Опасности и отлагания*, стр. 5).

1 Застанете близо до целта, която искате да запазите.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Не можете да запазите цел, която е далеч от текущо избраната дупка.

2 От екрана с информация за отвора натиснете .

3 Изберете Персонализирани цели.


4 Изберете тип цел.

## Използване на режим на големи числа

Можете да промените размера на числата на екрана за изглед на дупка.

1 Натиснете .

2 Изберете Настройки > Големи числа.

3 Натиснете .

Разстоянията до предната, средната и задната част на грийна се показват с голям шрифт.



4 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите допълнителни данни.

## PlaysLike

Функцията PlaysLike за разстояние отчита промените в надморската височина на игрището, като показва коригираното разстояние до грийна. По време на рунд можете да докоснете разстоянието до грийна, за да видите PlaysLike разстоянието.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция изисква абонамент за Garmin Golf.

▲: Разстоянието се играе по-дълго от очакваното поради промяна в надморската височина.

■: Разстоянието се играе според очакванията.

▼: Разстоянието се играе по-кратко от очакваното поради промяна в надморската височина.

## Край на кръг

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете Край на рунда.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете опция:
  - За да запазите рунда и да се върнете към режим на часовник, изберете Запази.
  - За да редактирате вашата карта с резултати, изберете Редактиране на резултата.
  - За да отхвърлите рунда и да се върнете към режим на часовник, изберете Отхвърляне.
  - За да поставите рунда на пауза и да го възобновите по-късно, изберете Пауза.

## Свързаност

Функциите за свързване са налични за вашия часовник, когато се сдвоите с вашия съвместим телефон .


### Функции за свързване на телефона

Функциите за свързване на телефона са налични за вашия часовник Arrogach, когато го сдвоите с помощта на приложението Garmin Golf.

- Функции на приложението от приложението Garmin Golf (*Приложение Garmin Golf*, стр. 11)
- Функции на приложението от Garmin Connect™ приложение (*Garmin Connect*, стр. 12)
- Изгледи
- Управлява функциите на менюто (*Контроли*, стр. 15)
- Функции за безопасност и проследяване (*Функции за безопасност и проследяване*, стр. 23)
- Взаимодействия с телефона, като известия (*Активиране на Bluetooth известия*, стр. 10)

### Активиране на Bluetooth известия


Преди да можете да активирате известията, трябва да сдвоите часовника Arrogach със съвместим телефон.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Известия и предупреждения > Смарт известия.
- 3 Изберете опция:
  - Изберете Обща употреба, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват, когато сте в режим на часовник.
  - Изберете По време на активност, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват при запис на дейност.
  - Изберете По време на заспиване, за да включите или изключите режима „Не безпокойте“.
  - Изберете Поверителност, за да зададете предпочитание за поверителност.

### Управление на известията

Можете да използвате вашия съвместим телефон, за да управлявате известията, които се появяват на вашия часовник Arrogach S44.


Изберете опция:

- Ако използвате iPhone®, отидете на iOS® настройки за известия, за да изберете елементите, които да се показват на часовника.
- Ако използвате Android™ телефон, от приложението Garmin Connect изберете  Настройки > Известия.

### Използване на режим „Не безпокойте“.

Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите подсветката и вибрационните сигнали. Например, можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да зададете вашите нормални часове за сън в потребителските настройки на вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Не безпокойте.

## Изключване на Bluetooth телефонната връзка

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Телефон > Състояние > Изключено, за да изключите Bluetooth телефонната връзка на вашия часовник Approach.

Обърнете се към ръководството на собственика на вашия телефон, за да изключите Bluetooth технологията на вашия телефон.

## Включване и изключване на предупрежденията за телефонна връзка

Можете да настроите часовника Approach S44 да ви предупреждава, когато вашият двоеен телефон се свързва и прекъсва чрез Bluetooth технология.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Сигналите за телефонна връзка са изключени по подразбиране.

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Телефон > Свързани сигнали.

## Намиране на вашия телефон

Можете да използвате тази функция, за да помогнете за намирането на изгубен телефон, който е двоеен чрез Bluetooth технология и в момента е в обхват.

1 Задр. 

2 Изберете 

На екрана на Approach S44 се появяват ленти за силата на сигнала и на телефона ви се чува звуков сигнал. Лентите се увеличават, когато се приближите до телефона си.

3 Натиснете , за да спрете търсенето.

## Приложения за телефон и компютърни приложения

Можете да свържете часовника си с множество телефонни приложения на Garmin и компютърни приложения, като използвате един и същ акаунт в Garmin.

### Приложение Garmin Golf

Приложението Garmin Golf ви позволява да качвате карти с резултати от вашето устройство Approach S44, за да видите подробни статистики и анализи на удари. Голфърите могат да се състезават помежду си на различни игрища с помощта на приложението Garmin Golf.

Повече от 43 000 курса имат класации, към които всеки може да се присъедини. Можете да организирате турнирно събитие и да поканите играчи да се състезават. Допълнителни функции са налични за вашето устройство Approach S44 с членство в Garmin Golf, като по-подробни карти на курсове, данни за зелени контури, насочване с докосване (*Измерване на разстояние с докосване*, стр. 5) и PlaysLike разстояние (*PlaysLike Икони за разстояние*, стр. 9).

Приложението Garmin Golf синхронизира вашите данни с вашия акаунт в Garmin Connect. Можете да изтеглите приложението Garmin Golf от магазина за приложения на вашия телефон ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).

### Автоматични актуализации

Вашето устройство Approach разполага с автоматични актуализации на курса с приложението Garmin Golf. Когато свържете вашето устройство към вашия смартфон, голф игрищата, които използвате най-често, се актуализират автоматично.

## Garmin Connect

Когато сдвоите часовника си с телефона си чрез приложението Garmin Golf, автоматично се създава акаунт в Garmin Connect. Приложението Garmin Golf синхронизира вашите данни с вашия акаунт в Garmin Connect. Можете да изтеглите приложението Garmin Connect от магазина за приложения на вашия телефон. Вашият акаунт в Garmin Connect ви позволява да проследявате вашето фитнес и уелнес представяне и да се свързвате с приятелите си. Той ви дава инструментите за проследяване, анализиране, споделяне и взаимно насърчаване. Можете да записвате събитията от вашия активен начин на живот, включително бягане, каране, плуване и др.

**Съхранявайте вашите дейности:** След като завършите и запазите измерена във времето дейност с вашия часовник, можете да качите тази дейност във вашия акаунт в Garmin Connect и да я запазите толкова дълго, колкото желаете.

**Анализирайте вашите данни:** Можете да видите по-подробна информация за вашата фитнес и дейности на открито, включително време, разстояние, изгорени калории, изглед на карта отгоре и диаграми за темпото и скоростта. Можете също така да преглеждате персонализирани отчети.

**Проследявайте напредъка си:** Можете да проследявате ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

**Споделете дейностите си:** Можете да се свържете с приятели, за да следите взаимно дейностите си или да публикувате връзки към вашите дейности в любимите си сайтове за социални мрежи.

### Използване на приложенията за смартфон

След като сдвоите вашето устройство с вашия смартфон (*Сдвояване на вашия телефон*, стр. 2), можете да използвате Garmin Golf и

Приложения Garmin Connect за качване на всички ваши данни във вашия Garmin акаунт.

1 Отворете приложението Garmin Golf или Garmin Connect на вашия смартфон.

**СЪВЕТ:** Приложението може да бъде отворено или да работи във фонов режим.

2 Добижете устройството си до 10 м (30 фута) от вашия смартфон.

Вашето устройство автоматично синхронизира вашите данни с вашия акаунт.

### Актуализиране на софтуера с помощта на приложенията на смартфона

След като сдвоите вашето устройство с вашия смартфон (*Сдвояване на вашия телефон*, стр. 2), можете да използвате Garmin Golf и Garmin Connect за актуализиране на софтуера на вашето устройство.

Синхронизирайте устройството си с едно от приложенията (*Използване на приложенията за смартфон*, стр. 12).

Когато е наличен нов софтуер, приложението автоматично изпраща актуализацията на вашето устройство.

### Използване на Garmin Connect на вашия компютър

Приложението Garmin Express свързва вашия съвместим часовник за голф Garmin с вашия акаунт в Garmin Connect с помощта на компютър.

1 Свържете вашия часовник за голф Garmin към вашия компютър с помощта на USB кабел.

2 Отидете на [garmin.com/express](http://garmin.com/express).

3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express.

4 Отворете приложението Garmin Express и изберете Добавяне на устройство.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

### Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на вашия часовник, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите своя часовник (*Използване на Garmin Connect на вашия компютър*, стр. 12).

1 Свържете часовника към вашия компютър чрез USB кабел.

Когато е наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до вашия часовник.

2 След като приложението Garmin Express приключи с изпращането на актуализацията, изключете часовника от вашия компютър.

Вашият часовник инсталира актуализацията.

## Настройване на вашия Garmin Pay Wallet

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти към вашия портфейл Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете .
- 2 Изберете Garmin Pay > Първи стъпки.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

## Плащане на покупка с вашия часовник

Преди да можете да използвате часовника си за плащане на покупки, трябва да настроите поне една платежна карта. Можете да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващо място.

- 1 Задръжте 
- 2 Изберете . 
- 3 Въведете своя четирицифрен код за достъп.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако въведете паролата си неправилно три пъти, портфейлът ви се заключва и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Появява се последната ви използвана платежна карта.



- 4 Ако сте добавили няколко карти към вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да промените на друга карта (по избор).
- 5 В рамките на 60 секунди дръжте часовника си близо до четеца за плащане, като часовникът е обърнат към четеца. Часовникът вибрира и показва отметка, когато приключи комуникацията с четеца.
- 6 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на четеца на карти, за да завършите транзакцията.

**СЪВЕТ:** След като въведете успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола за 24 часа, докато продължавате да носите часовника си. Ако свалите часовника от китката си или деактивирате наблюдението на пулса, трябва да въведете паролата отново, преди да извършите плащане.

## Добавяне на карта към вашия Garmin Pay Wallet

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти към вашия портфейл Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете .
- 2 Изберете Garmin Pay > Добавяне на карта.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да изберете картата на часовника си, когато правите плащане.

## Управление на вашите Garmin Pay карти

Можете временно да спрете или изтриете карта.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** В някои страни участващите финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете .
- 2 Изберете Garmin Pay.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
  - За да спрете временно или отмените спирането на картата, изберете Suspend Card.  
Картата трябва да е активна, за да правите покупки с вашия часовник.
  - За да изтриете картата, изберете

## Промяна на вашата парола за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако забравите паролата си, трябва да нулирате функцията Garmin Pay за вашия часовник Approach S50, да създадете нова парола и да въведете отново информацията за вашата карта.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете .
- 2 Изберете Garmin Pay > Промяна на паролата.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Следващият път, когато плащате с вашия часовник Approach S50, трябва да въведете новата парола.

## Изглед

Вашият часовник се доставя с предварително заредени изгледи, които предоставят бърза информация. Някои изгледи изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон.

Някои изгледи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към списъка с изгледи ръчно.

Име	Описание
Body Battery™	При целодневно носене, показва текущото ви ниво на батерията на тялото и графика на нивото ви за последните няколко часа.
Календар	Показва предстоящи срещи от календара на телефона ви.
Калории	Показва информацията за вашите калории за текущия ден.
Предизвикател.	Показва вашето текущо класиране в класацията, ако участвате в предизвикателство Garmin Connect.
Garmin треньор	Показва планирани тренировки, когато изберете план за адаптивно обучение на треньор на Garmin във вашия акаунт в Garmin Connect. Планът се адаптира към вашето текущо ниво на фитнес, предпочитания за обучение и график и дата на състезание.
Голф	Показва голф резултати и статистика за последния ви рунд.
Изпълнение на голф	Показва статистически данни за ефективността на голфа, които ви помагат да проследявате и разбирате подобренията във вашата голф игра.
Health Snapshot™	Показва резюмета на вашите запазени сесии Health Snapshot.
Сърдечна честота	Показва текущата ви сърдечна честота в удари в минута (bpm) и графика на средната ви сърдечна честота в покой (RHR).
История	Показва хронологията на вашите дейности и графика на вашите записани дейности.
Състояние на HRV	Показва вашата седемдневна средна стойност на променливостта на сърдечната ви честота през нощта.



Хидратация	Позволява ви да проследявате количеството вода, което консумирате, и напредъка към дневната ви цел ( <i>Изтегляне на Connect IQ функции</i> , стр. 14).
Интензивни минути	Проследява времето ви, прекарано в умерени до интензивни дейности, седмичната ви цел за минути интензивност и напредъка към целта ви.
Последна дейност	Показва кратко резюме на последната ви записана дейност.
Музика	Осигурява контроли за музикален плейър за вашия телефон или за гледане на
Дрямка	Показва общото време за дрямка и печалбите в нивото на батерията на тялото. Можете да стартирате таймера за дрямка и да зададете аларма, която да ви събуди.
Известия	Предупреждава ви за входящи обаждания, текстови съобщения, актуализации от социалните мрежи и други, въз основа на настройките за уведомяване на телефона ви
Пулсов оксиметър	Позволява ви да направите ръчно отчитане на пулсов оксиметър ( <i>Получаване на показания на пулсов оксиметър</i> , стр. 24). Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи показанията на вашия пулсов оксиметър, измерванията не се записват.
Възстановяване	Показва вашето време за възстановяване. Максималното време е четири дни.
Дишане	Вашата текуща честота на дишане във вдишвания в минута и средна стойност за седем дни. Можете да направите дихателна дейност, която да ви помогне да се отпуснете.
Резултат за сън	Показва общото време на сън, резултат от съня и информация за етапа на сън за предходната
Треньор по сън	Предоставя препоръки за вашата нужда от сън въз основа на историята на съня и активността, HRV
Стъпки	Проследява вашия дневен брой стъпки, цел за стъпки и данни за предишни дни.

Име	Описание
Стрес	Показва вашето текущо ниво на стрес и графика на нивото ви на стрес. Можете да направите дихателна дейност, която да ви помогне да се отпуснете. Ако сте твърде активни, за да може часовникът да определи нивото ви на стрес, измерванията на стреса не се записват.
Изгрев и залез	Показва време на изгрев, залез и здрач.
Времето	Показва текущата температура и прогнозата за времето.

## Преглед на цикъла с изгледи

Glances осигурява бърз достъп до здравни данни, информация за дейността, вградени сензори и др. Когато сдвоите часовника си, можете да преглеждате данни от телефона си, като известия, прогноза за времето и събития в календара.


1 От циферблата плъзнете нагоре или надолу.

Часовникът превърта през цикъла с изгледи и показва обобщени данни за всеки изглед.



2 Докоснете сензорния екран, за да видите повече информация за един изглед.

3 Изберете опция:


- Плъзнете нагоре, за да видите подробности за един изглед.
- Натиснете , за да видите допълнителни опции и функции за един изглед.

## Персонализиране на Glance Loop

1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите цикъла с изглед.

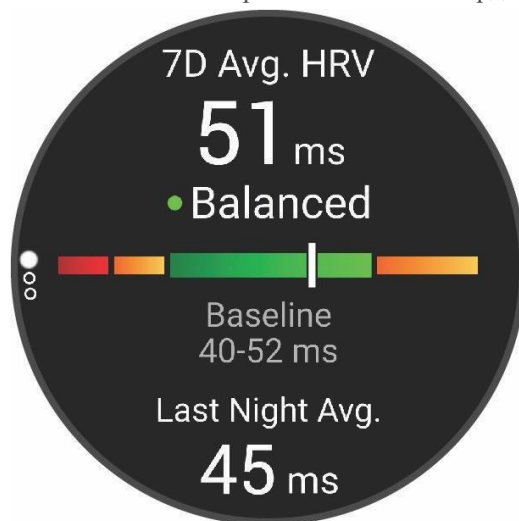
2 Изберете Редактиране.




3 Изберете опция:

- За да промените местоположението на изглед в цикъла, изберете изглед и плъзнете нагоре или надолу.
- За да премахнете изглед от цикъла, изберете изглед и изберете .
- За да добавите изглед към цикъла, изберете Добавяне и изберете изглед.

## Състояние на променливостта на сърдечната честота

Вашият часовник анализира показанията на пулса на китката ви, докато спите, за да определи променливостта на пулса ви (HRV). Обучението, физическата активност, сънят, храненето и здравословните навици влияят върху променливостта на сърдечната честота. Стойностите на HRV могат да варират в широки граници в зависимост от пола, възрастта и нивото на фитнес. Балансираният статус на HRV може да показва положителни признаци на здраве, като добър баланс на обучение и възстановяване, по-добра сърдечно-съдова форма и устойчивост на стрес. Неуравновесеното или лошо състояние може да е признак на умора, по-големи нужди от възстановяване или повишен стрес. За най-добри резултати трябва да носите часовника, докато спите. Часовникът изисква три седмици постоянни данни за съня, за да покаже състоянието на променливостта на сърдечната ви честота.



Цветна зона	Статус	Описание
 Зелено	Балансиран	Вашата седемдневна средна HRV е в рамките на изходния диапазон.
 Оранжево	Неуравновесен	Вашият седемдневен среден HRV е над или под изходния диапазон.
 Червено	Ниско	Вашият седемдневен среден HRV е доста под изходния диапазон.
Без цвят	Беден Няма статус	Вашият HRV стойности са средно доста под нормалните граници за вашата възраст.

Можете да синхронизирате часовника си с акаунта си в Garmin Connect, за да видите текущия си статус на променливост на сърдечната честота, тенденции и образователна обратна връзка.

## Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта на сърдечната честота, нивото на стрес, качеството на съня и данните за активността, за да определи общото ви ниво на телесна батерия. Подобно на газомер на автомобил, той показва вашето количество налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на батерията на тялото е от 5 до 100, където 5 до 25 е много нисък резерв на енергия, 26 до 50 е нисък резерв на енергия, 51 до 75 е среден резерв на енергия и 76 до 100 е висок резерв на енергия.

Можете да синхронизирате часовника си с акаунта си в Garmin Connect, за да видите най-актуалното ниво на батерията на тялото, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за батерията на тялото](#), стр. 19).

## Съвети за подобрени данни за батерията на тялото

- За по-точни резултати носете часовника докато спите.
- Добрият сън зарежда вашата телесна батерия.
- Изтощителната дейност и високият стрес могат да доведат до по-бързо изтощаване на батерията на тялото ви.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не оказват влияние върху вашата телесна батерия.

## Контроли



Менюто с контроли ви дава възможност за бърз достъп до функциите и опциите на часовника. Можете да добавяте, пренареждате и премахвате опциите в менюто с контроли (*Персонализиране на менюто с контроли*, стр. 21).

Задр 

Икона	Име	Описание
	Помощ	Изберете, за да изпратите молба за помощ ( <i>Искане на помощ</i> , стр. 41).
	Яркост	Изберете, за да регулирате яркостта на екрана ( <i>Персонализиране на настройките на дисплея</i> , стр. 42).
	Излъчване на пулса	Изберете, за да включите излъчването на сърдечния ритъм към сдвоено устройство.
	Часовницк	Изберете, за да отворите приложението Часовници, за да зададете аларма, таймер или хронометър .
	Не безпокойте	Изберете, за да активирате режима „Не безпокойте“, за да затъмните екрана и да деактивирате предупрежденията и известията.
	Намери моя телефон	Изберете за възпроизвеждане на звуков сигнал на вашия сдвоен телефон, ако е в Bluetooth диапазон. Силата на Bluetooth сигнала се показва на екрана на часовника.
	Заклучен екран	Изберете, за да заключите бутоните и сензорния екран, за да предотвратите неволно натискане и плъзгане.
	Музикални контроли	Изберете, за да контролирате възпроизвеждането на музика на вашия часовник или телефон.
	Телефонна връзка	Изберете, за да деактивирате Bluetooth технологията и вашата връзка с вашия сдвоен телефон.
	Изключване	Изберете, за да изключите часовника.
	Настройки	Изберете, за да отворите менюто с настройки.
	Режим на сън	Изберете, за да активирате режим на заспиване.
	Изгрев и залез	Изберете, за да видите времето за изгрев, залез и здрач.
	Синхр.	Изберете, за да синхронизирате часовника си с вашия сдвоен телефон.
	Синхронизиране на времето	Изберете да синхронизирате часовника си с часа на телефона си или с помощта на сателити.
	Портфейл	Изберете, за да отворите портфейла си Garmin Pay и да плащате за покупки с часовника си

## Персонализиране на менюто с контроли

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите на менюто за бърз достъп в менюто с контроли (*Контроли*, стр. 20).

- 1 Задр 
- 2 Изберете Редактиране.
- 3 Изберете пряк път за персонализиране.
- 4 Изберете опция:
  - За да промените местоположението на прекия път в менюто с контроли, плъзнете нагоре или надолу.
  - За да премахнете прекия път от менюто с контроли, изберете .
- 5 Ако е необходимо, изберете Добавяне, за да добавите допълнителен пряк път към менюто с контроли.

## Характеристики на сърдечната честота

Часовникът Approach S50 има пулсомер на китката и също така е съвместим с нагърдни пулсомери (продават се отделно). Можете да преглеждате данни за сърдечния ритъм в погледа на сърдечния ритъм. Ако както данните за пулса на китката, така и пулса на гърдите са налични, когато започнете дейност, часовникът ви използва данните за пулса на гърдите.

### Сърдечен ритъм на китката

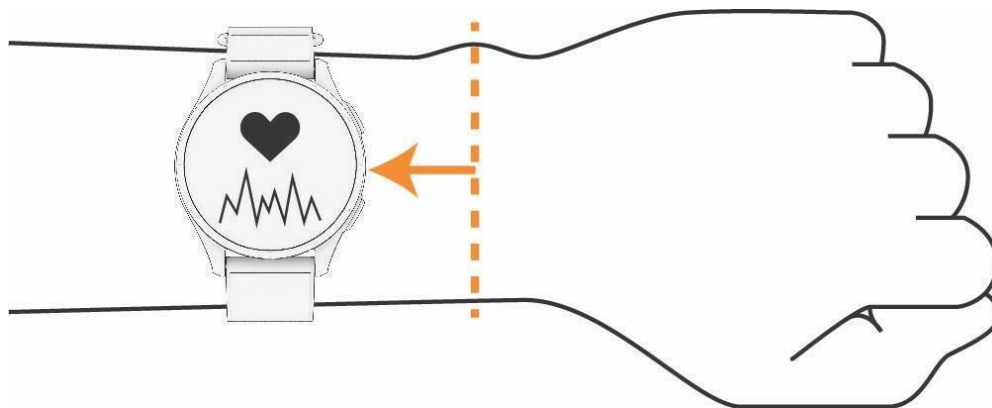
#### Носенето на часовника

#### ВНИМАН

Някои потребители може да изпитат дразнене на кожата след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите дразнене на кожата, махнете часовника и дайте време на кожата си да заздравее. За да предотвратите дразнене на кожата, уверете се, че часовникът е чист и сух и не го натягвайте прекалено много на китката си. За повече информация отидете на [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Носете часовника над костта на китката.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Часовникът трябва да е плътно прилепнал, но удобен. За по-точни показания на сърдечния ритъм, часовникът не трябва да се мести, докато бягате или тренирате. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.




**ЗАБЕЛЕЖКА:** Оптичният сензор е разположен на гърба на часовника.


- Вижте *Съвети за нестабилни данни за сърдечната честота*, стр. 22 за повече информация относно пулса на китката.
- Вижте *Съвети за нестабилни данни от пулсов оксиметър*, стр. 24 за повече информация относно сензора за пулсов оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- За повече информация относно носенето и грижата за часовника отидете на [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Съвети за нестабилни данни за сърдечната честота

Ако данните за пулса са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да сложите часовника.
- Избягвайте да носите слънцезащитен крем, лосион и репелент против насекоми под часовника.
- Избягвайте да надраскате сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е плътно прилепнал, но удобен.
- Изчакайте, докато  иконата е постоянна, преди да започнете дейността си.
- Загрейте за 5 до 10 минути и вземете отчитане на пулса, преди да започнете дейността си.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** В студена среда загрейте на закрито.
- Изплаквайте часовника с прясна вода след всяка тренировка.

## Настройки на пулсомера на китката

Задръжте  и изберете Настройки > Сензори на часовника > Сърдечен ритъм на китката.

**Статус:** Активира монитора за пулс на китката. Стойността по подразбиране е Auto, която автоматично използва монитора за пулс на китката, освен ако не сдвоите външен монитор за пулс.


**ЗАБЕЛЕЖКА:** Деактивирането на монитора за пулс на китката също деактивира базирания на китката сензор за пулсов оксиметър. Можете да извършите ръчно отчитане от погледа на пулсовия оксиметър.

**Излъчване на сърдечната честота:** Излъчва данните за вашия пулс към сдвоено устройство

## Задаване на предупреждение за необичаен сърдечен ритъм

### ВНИМАН

Тази функция ви предупреждава само когато пулсът ви надвиши или падне под определен брой удари в минута, избран от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не ви уведомява, когато пулсът ви падне под избрания праг по време на избрания от вас прозорец за сън, конфигуриран в приложението Garmin Connect. Тази функция не ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на медицинско състояние или заболяване. Винаги се обръщайте към вашия доставчик на здравни услуги за всякакви проблеми, свързани със сърцето.



- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Известия и сигнали > Здраве и уелнес > Сърдечен ритъм.
- 3 Изберете High Alert или Low Alert, за да включите предупреждението.
- 4 Изберете прагова стойност на сърдечната честота.

Всеки път, когато превишите или паднете под персонализираната стойност, се появява съобщение и часовникът вибрира.

## Излъчване на сърдечен ритъм към устройства Garmin

Можете да излъчвате данните за пулса си от часовника си и да ги преглеждате на сдвоени устройства. Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

**СЪВЕТ:** Можете да персонализирате настройките за активност, за да излъчвате автоматично данните за сърдечната си честота, когато започнете дейност (*Дейности и настройки на приложението*, стр. 36). Например, можете да излъчвате данните за сърдечната си честота към Edge<sup>®</sup> устройство по време на колоездене.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Сензори на часовника > Сърдечен ритъм на китката > Излъчване на сърдечен ритъм.
- 3 Натиснете  .  
Часовникът започва да излъчва данни за вашия пулс.
- 4 Сдвоете часовника си с вашето съвместимо устройство.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Инструкциите за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на вашия собственик.

- 5 Натиснете  , за да спрете излъчването на данните за вашия пулс.

## Изключване на монитора за сърдечен ритъм на китката

Пулсомерът на китката е активиран по подразбиране. Устройството автоматично използва пулсомер на китката, освен ако не сдвоите нагърден пулсомер към устройството. Данните за пулса на гърдите са налични само по време на дейност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Деактивирането на базирания на китката монитор за сърдечен ритъм също деактивира функцията за целодневен стрес, минутите за интензивност и базирания на китката сензор за пулсов оксиметър.

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Сензори за часовник > Сърдечен ритъм на китката > Състояние > Изкл.

## Относно зоните на сърдечната честота

Много спортисти използват зони за сърдечен ритъм, за да измерват и увеличат своята сърдечно-съдова сила и да подобрят нивото си на фитнес. Зоната на сърдечната честота е зададен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони на сърдечната честота са номерирани от 1 до 5 според нарастващия интензитет. Обикновено зоните на сърдечния ритъм се изчисляват въз основа на проценти от вашия максимален пулс.

## Задаване на вашите зони на сърдечната честота

Часовникът използва информацията от вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи вашите зони на сърдечния ритъм по подразбиране. Можете да зададете отделни зони на пулса за спортни профили, като бягане и колоездене. За най-точните данни за калориите по време на вашата активност, задайте максималната си сърдечна честота. Можете също да зададете всяка зона на сърдечния ритъм и въведете ръчно сърдечната си честота в покой. Можете ръчно да регулирате вашите зони на часовника или с помощта на вашия акаунт.

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Потребителски профил > Сърдечен ритъм.

3 Изберете Макс. HR и въведете максималната си сърдечна честота.

4 Изберете .

5 Изберете HR в покой.

6 Изберете опция:

- Изберете Use Average, за да използвате вашия среден пулс в покой от часовника.
- Изберете Задаване по избор, за да зададете персонализиран пулс в покой.

7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.

8 Изберете спортен профил, за да добавите отделни зони на пулса (по избор).

9 Повторете стъпките, за да добавите спортни зони за пулс (по избор).

## Изчисления на зоната на сърдечната честота

Зона	% максимален пулс	Възприемано усилие	Ползи
1	50–60%	Спокойно, леко темпо, ритмично дишане	Начално ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60–70%	Удобно темпо, малко по-дълбоко дишане, възможен	Основно сърдечно-съдово обучение, добра скорост на възстановяване
3	70–80%	Умерено темпо, по-труден за поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимално сърдечно-съдово
4	80–90%	Бързо темпо и малко неудобно, дишане силно	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90–100%	Спринтovo темпо, неустойчиво за дълго време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена мощност

## Пулсов оксиметър

Часовникът Approach S50 има базиран на китката импулсен оксиметър за измерване на насищането на кислород в кръвта ви. Познаването на вашето насищане с кислород може да бъде ценно за разбирането на цялостното ви здраве и да ви помогне да определите как тялото ви се адаптира към надморската височина. Вашият часовник измерва нивото на кислород в кръвта ви, като осветява кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO<sub>2</sub>.

На часовника показанията на вашия пулсов оксиметър се показват като SpO<sub>2</sub> процент. Във вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на вашия пулсов оксиметър, включително тенденции за няколко дни. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

## Получаване на показания на пулсов оксиметър


Можете ръчно да започнете отчитане на пулсов оксиметър от погледа на пулсовия оксиметър. Точността на показанията на пулсовия оксиметър може да варира в зависимост от притока на кръв, разположението на часовника на китката ви и неподвижността ви.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Може да се наложи да добавите погледа на пулсовия оксиметър към цикъла на погледа.

- 1 Докато седите или сте неактивни, плъзнете нагоре или надолу, за да видите изгледа на пулсовия оксиметър.
- 2 Изберете погледа, за да започнете четенето.
- 3 Дръжте ръката на часовника на нивото на сърцето, докато часовникът отчита наситеността на кръвта ви с кислород.
- 4 Бъдете неподвижни.

Часовникът показва вашето насищане с кислород като процент и графика на показанията на пулсовия ви оксиметър и стойностите на сърдечната честота за последните 24 часа.

## Промяна на режима на проследяване на пулсовия оксиметър

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Сензори за часовник > Пулсов оксиметър > Режим на проследяване.
- 3 Изберете опция:
  - За да включите измерванията, докато сте неактивни през деня, изберете Цял ден.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Включването на проследяване на пулсов оксиметър намалява живота на батерията.
  - За да включите непрекъснати измервания, докато спите, изберете По време на сън.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Необичайните позиции при сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO<sub>2</sub> за времето на сън.
  - За да изключите автоматичните измервания, изберете При поискване.

## Съвети за нестабилни данни от пулсов оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът отчита наситеността на кръвта ви с кислород.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е плътно прилепнал, но удобен.
- Дръжте ръката, на която носите часовника, на нивото на сърцето, докато часовникът отчита насищането на кръвта ви с кислород.
- Използвайте силиконова или найлонова лента.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да сложите часовника.
- Избягвайте да носите слънцезащитен крем, лосион и репелент против насекоми под часовника.
- Избягвайте да надраскате оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с прясна вода след всяка тренировка.



# Дейности и приложения




Вашият часовник може да се използва за дейности на закрито, на открито, спортни и фитнес дейности. Когато започнете дейност, часовникът показва и записва данни от сензора. Когато приключите дейностите си, можете да ги запазите и споделите с общността на Garmin Connect.

Можете също да добавите Connect IQ дейности и приложения към вашия часовник с помощта на приложението Connect IQ (*Connect IQ функции*, стр. 14).


За повече информация относно проследяването на активността и точността на показателите за фитнес отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Стартиране на дейност





Когато започнете дейност, GPS се включва автоматично (ако е необходимо).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнали, излезте на място с ясна видимост към небето и изчакайте, докато устройството е готово.  
Устройството е готово, след като установи пулса ви, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже с вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за активност.  
Устройството записва данни за активност само докато таймерът за активност работи.

## Съвети за записване на дейности

- Заредете часовника преди да започнете дейност .
- Натиснете , за да записвате обиколки, да започнете нова серия или поза или да преминете към следващата стъпка от тренировката.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да видите допълнителни екрани с данни.

## Спиране на дейност

- 1  Натиснете .
- 2 Изберете опция:
  - За да запазите, изберете . 
  - За да отхвърлите, изберете . 
  - За да възобновите, натиснете . 

## Оценяване на дейност

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности .

- 1 След като завършите дейност, изберете  *Спиране на дейност*, стр. 25).

**2** Изберете как се чувствате по време на дейността.

**3** Изберете число, което съответства на вашето възприемано усилие.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да изберете Skip, за да пропуснете самооценката. Можете да видите оценките в приложението Garmin Connect.

## Дейности на закрито


Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като бягане на закрита писта или използване на стационарен велосипед или тренажор на закрито. GPS е изключен за дейности на закрито.

Когато бягате или ходите с изключен GPS, скоростта и разстоянието се изчисляват с помощта на акселерометъра в часовника. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта и разстоянието се подобрява след няколко бягания на открито или ходене с помощта на GPS.

**СЪВЕТ:** Хващането за перилата на бягащата пътека намалява точността.









## Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да запишете по-точни разстояния за вашите бягания на бягаща пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека, след като избягате поне 2,4 км (1,5 мили) на бягаща пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност на бягаща пътека (*Стартиране на дейност*, стр. 25).
- 2 Тичайте на бягащата пътека, докато вашият часовник Approach S50 запише поне 2,4 км (1,5 мили).
- 3 След като завършите бягането, натиснете .
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
  - За да калибрирате за първи път, въведете разстоянието на бягащата пътека на вашия часовник.
  - За ръчно калибриране след първото калибриране, плъзнете нагоре, изберете Калибриране и въведете разстоянието на бягащата пътека на вашия часовник.

## Плуване в басейн

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Сензорният екран не е наличен по време на дейности по плуване.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете Плуване в басейн.
- 4 Изберете размера на басейна си или въведете персонализиран размер.
- 5 Натиснете  за да стартирате таймера за активност.
- 6 Започнете да плувате.  
Часовникът автоматично записва интервали и дължини на плуване.
- 7 Натиснете  когато почивате.  
**СЪВЕТ:** Можете да активирате функцията Auto Rest, за да настроите часовника автоматично да разпознава кога си почивате и да създава интервал за почивка.  
Появява се екранът за почивка.
- 8 Натиснете  за да рестартирате
- 9 След като завършите дейността си,  за да спрете таймера.
- 10 Изберете опция:
  - За да запишете, задръжте .
  - За да отхвърлите, задръжте .

## Терминология за плуване

**Дължина:** Едно пътуване до басейна.

**Интервал:** Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

**Загребване:** Загребване се отчита всеки път, когато ръката ви, носеща устройството, завърши пълен цикъл.

**Swolf:** Вашият swolf резултат е сумата от времето за една дължина на басейна и броя на загребвания за тази дължина.

Например, 30 секунди плюс 15 загребвания се равняват на swolf резултат от 45. Swolf е мярка за ефективност при плуване и, подобно на голфа, по-нисък резултат е по-добър.

## Дейности на открито

Часовникът Approach идва с предварително инсталирани дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито.

## Преглед на вашите ски писти

Вашият часовник записва подробностите за всяко спускане със ски или сноуборд с помощта на функцията за автоматично бягане. Тази функция е включена по подразбиране за ски спускане и сноуборд. Той автоматично записва нови ски писти въз основа на вашето движение. Таймерът спира, когато спрете да се движите надолу и когато сте на седалков лифт. Таймерът остава на пауза по време на пътуването с лифта. Можете да започнете да се движите надолу, за да рестартирате таймера. Можете да видите подробности за изпълнението от екрана на пауза или докато таймерът работи.


- 1 Започнете да карате ски или сноуборд.
- 2 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите подробности за последното си бягане, текущото бягане и общия брой бягания.

Екраните за бягане включват време, изминато разстояние, максимална скорост, средна скорост и общо спускане.





## Часовник

### Настройка на аларма




Можете да зададете множество аларми. Можете да настроите всяка аларма да се появява веднъж или да се повтаря редовно.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Часовници > Аларми > Добавяне на аларма.
- 3 Въведете час.
- 4 Изберете алармата.
- 5 Изберете Повторение и изберете опция.
- 6 Изберете Етикет и изберете описание за алармата.

### Използване на хронометъра

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Часовници > Хронометър.
- 3 Натиснете  за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете  за да рестартирате таймера за обиколка.  
Общото време на хронометъра продължава да тече.
- 5 Натиснете  за да спрете таймера.
- 6 Изберете опция:
  - За да нулирате таймера, плъзнете надолу.
  - За да запазите времето на хронометъра като дейност, плъзнете нагоре и изберете Запази.
  - За да прегледате таймерите за обиколки, плъзнете нагоре и изберете Преглед на обиколките.
  - За да излезете от хронометъра, плъзнете нагоре и изберете Готово.

### Стартиране на таймера за обратно отброяване

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Часовници >
- 3 Въведете часа и изберете .
- 4 Натиснете .

# Тренировка

## Единен статус на тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с вашия акаунт в Garmin Connect, можете да изберете кое устройство е основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От приложението Garmin Connect изберете > Настройки.

**Основно устройство за обучение:** Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

**Основно носене:** Задава приоритетен източник на данни за ежедневни здравни показатели като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

**СЪВЕТ:** За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с акаунта си в Garmin Connect.

## Синхронизиране на дейности и измервания на производителността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на производителността от други устройства на Garmin към вашия часовник Approach S50, като използвате вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на вашия часовник да отразява по-точно вашето обучение и фитнес. Например, можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на вашия часовник Approach S50.

Синхронизирайте вашия часовник Approach S50 и други устройства на Garmin с вашия акаунт в Garmin Connect.

**СЪВЕТ:** Можете да зададете основно тренировъчно устройство и основно носимо устройство в приложението Garmin Connect.

Скоростните дейности и измервания на ефективността от другите ви устройства Garmin се показват на вашия часовник.

## Проследяване на активността

Функцията за проследяване на активността записва вашия дневен брой стъпки, изминато разстояние, минути на интензивност, изкачени етажи, изгорени калории и статистика за съня за всеки записан ден. Вашите изгорени калории включват основния ви метаболизъм плюс калории за активност.

Броят на стъпките, направени през деня, се появява в изгледа на стъпките. Броят на стъпките се актуализира периодично. За повече информация относно проследяването на активността и точността на показателите за фитнес отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Автоматична цел

Вашето устройство автоматично създава дневна цел за крачки въз основа на вашите предишни нива на активност. Докато се движите през деня, устройството показва напредъка ви към дневната ви цел.

Ако решите да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки във вашия акаунт в Garmin Connect.

## Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани промени в метаболитното състояние. Предупреждението за движение ви напомня да продължите да се движите. След един час неактивност се появява съобщение. Часовникът също вибрира, ако вибрацията е включена (*Системни настройки*, стр. 42).

Отидете на кратка разходка (поне няколко минути) или изпълнете предложените движения на екрана, за да нулирате предупреждението за движение.

## Включване на предупреждението за движение

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Известия и сигнали > Здраве и уелнес > Предупреждение за движение > Включено.

## Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично разпознава вашия сън и следи движението ви по време на нормалните ви часове за сън. Можете да зададете нормалните си часове за сън в приложението Garmin Connect или в настройките на часовника. Статистиката за съня включва общи часове сън, етапи на съня, движение на съня и резултат от съня. Вашият треньор по сън предоставя препоръки за нужда от сън въз основа на вашата история на сън и активност, HRV статус и дрямка (*Погледи, стр. 16*). Дрямките се добавят към статистиката на вашия сън и също могат да повлияят на възстановяването ви. Можете да видите подробна статистика за съня във вашия акаунт в Garmin Connect.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да използвате режим „Не ме безпокойте“, за да изключите известията и сигналите, с изключение на алармите.

### Използване на автоматизирано проследяване на съня

- 1 Носете часовника си, докато спите.
- 2 Качете вашите данни за проследяване на съня във вашия акаунт в Garmin Connect .  
Можете да видите статистиката за вашия сън във вашия акаунт в Garmin Connect .  
Можете да видите информация за съня от предишната нощ на вашия часовник Approach S50 .

## Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации като Световната здравна организация препоръчват поне 150 минути седмично активност с умерена интензивност, като бързо ходене, или 75 минути седмично активност с интензивна интензивност, като бягане.

Часовникът следи интензивността на вашата активност и проследява времето, прекарано в дейности с умерен до интензивен интензитет (необходими са данни за сърдечната честота, за да се определи количествено интензивният интензитет). Часовникът добавя количеството минути на умерена активност с количеството минути на интензивна активност. Вашите общи минути за енергична интензивност се удвояват, когато се добавят.

### Печелене на минути на интензивност

Вашият часовник Approach S50 изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за вашия пулс със средния пулс в покой. Ако сърдечната честота е изключена, часовникът изчислява минутите с умерена интензивност, като анализира стъпките ви в минута.

- Стартирайте активност с време за най-точно изчисляване на минутите на интензивност.
- Носете часовника си цял ден и нощ за най-точен пулс в покой.



## Move IQ®

Когато вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва във вашата времева линия. Събитията на Move IQ показват вида и продължителността на активността, но не се показват в списъка ви с дейности или информационния канал.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира активност с време за ходене и бягане, използвайки времеви прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect или настройките за активност на часовника. Тези дейности се добавят към вашия списък с дейности.

## Разрешаване на самооценка

Когато запазите дейност, можете да оцените вашето възприемано усилие и как сте се чувствали по време на дейността. Вашата информация за самооценка може да се види във вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Натиснете  .
- 2 Изберете дейност.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция не е налична за всички дейности.
- 3 Изберете  > Настройки > Самооценка.
- 4 Изберете опция:
  - За да завършите самооценката само след тренировки, изберете Само тренировки.
  - За да извършите самооценка след всяка дейност, изберете Винаги.

## Настройки за проследяване на активността

Задръжте  и изберете Настройки > Проследяване на дейността.

**Статус:** Изключва функциите за проследяване на дейността.

**Move IQ:** Позволява ви да включвате и изключвате Move IQ събития.

**Автоматично стартиране на дейността:** Позволява на вашия часовник да създава и записва автоматично определени дейности, когато Move IQ функцията разпознава, че ходите или бягате. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

**Минути на интензивност:** Позволява ви да зададете зона на сърдечния ритъм за минути с умерен интензитет и зона с по-висок пулс за минути с интензивен интензитет. Можете също да изберете Автоматично, за да използвате алгоритъма по подразбиране.

## Изключване на проследяването на активността

Когато изключите проследяването на активността, вашите стъпки, изкачени етажи, минути на интензивност, проследяване на съня и Move IQ събитията не се записват.

- 1 От циферблата задръжте .
- 2 Изберете Настройки > Проследяване на активност > Състояние > Изкл.




## Тренировки

Можете да създавате персонализирани тренировки, които включват цели за всяка тренировъчна стъпка и за различни разстояния, времена и калории. Можете да създавате тренировки с помощта на приложението Garmin Connect и да ги прехвърляте на вашето устройство.

Можете да планирате тренировки с помощта на приложението Garmin Connect. Можете да планирате тренировки предварително и да ги съхранявате на вашето устройство.

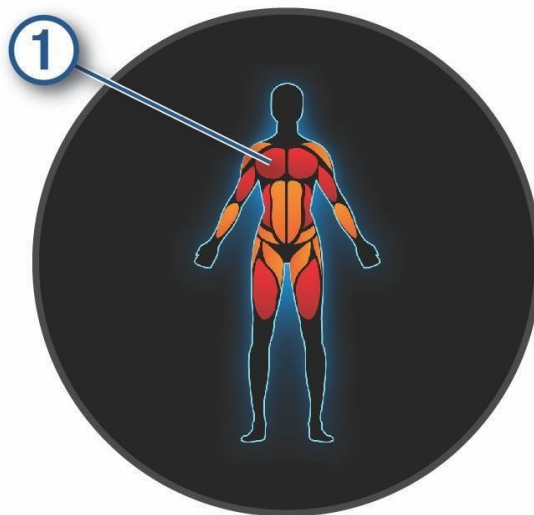
## Започване на тренировка


Вашият часовник може да ви води през множество стъпки в една тренировка.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете  Тренировки.
- 5 Изберете тренировка.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.

**СЪВЕТ:** Ако има такава, докоснете  мускулната карта, за да видите целевите мускулни групи.








- 6 Плъзнете нагоре, за да видите стъпките на тренировката (по избор).
- 7 Натиснете , за да стартирате таймера за активност.

## Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect.

- 1 Изберете опция:
  - Отворете приложението Garmin Connect и изберете .
  - Отидете на [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Изберете Обучение и планиране > Тренировки.
- 3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.
- 4 Изберете  или Изпратете до устройство.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

## Стартиране на интервална тренировка

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете  > Интервали.
- 5 Изберете опция:
  - Изберете Open Repeats, за да маркирате вашите интервали и периоди на почивка ръчно .
  - Изберете Структурирани повторения и натиснете, за да използвате интервална тренировка въз основа на разстояние или време.
- 6 Натиснете , за да стартирате таймера за активност.
- 7 Когато вашата интервална тренировка има замявка, натиснете, за да започнете първия интервал.
- 8 Следвайте инструкциите на екрана.

След като завършите всички интервали, се появява съобщение.

## Относно календара за тренировки

Календарът за тренировки на вашия часовник е разширение на календара или графика за тренировки, който сте задали във вашия акаунт в Garmin Connect. След като добавите няколко тренировки към календара на Garmin Connect, можете да ги изпратите на вашето устройство. Всички планирани тренировки, изпратени до устройството, се показват в изгледа на календара. Когато изберете ден в календара, можете да видите или да направите тренировката. Планираната тренировка остава на вашия часовник дали можете да го завършите или да го пропуснете. Когато изпратите планирани тренировки от Garmin Connect, те презаписват съществуващия тренировъчен календар.

## Използване на планове за обучение на Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и използвате тренировъчен план, трябва да имате акаунт в Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 13) и трябва да сдвоите часовника Approach със съвместим телефон.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете .
- 2 Изберете Обучение и планиране > Планове за обучение.
- 3 Изберете и насрочете план за обучение.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте тренировъчния план в календара си.

## Адаптивни планове за обучение

Вашият акаунт в Garmin Connect има адаптивен тренировъчен план и треньор на Garmin, които отговарят на вашите тренировъчни цели. Например, можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да ви помогне да завършите състезание на 5 километра. Планът се адаптира към вашето текущо ниво на фитнес, предпочитания за обучение и график и дата на състезание. Когато стартирате план, погледът на треньора на Garmin се добавя към цикъла на погледа на вашия часовник Approach.



# Музика

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за вашия часовник.

- Музика на доставчик на трета страна
- Лично аудио съдържание
- Музика, съхранена на вашия телефон

На часовник можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от вашия компютър или от доставчик трета страна, така че да можете да слушате, когато телефонът ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на вашия часовник, можете да свържете Bluetooth слушалки.

## Изтегляне на лично аудио съдържание

Преди да можете да изпратите личната си музика на часовника си, трябва да инсталирате приложението Garmin Express на вашия компютър ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Можете да заредите вашите лични аудио файлове, като .mp3 и .m4a файлове, в часовник от вашия компютър. За повече информация отидете на [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

- 1 Свържете часовника към вашия компютър с помощта на включения USB кабел.
- 2 На вашия компютър отворете приложението Garmin Express, изберете вашия часовник и изберете Музика.  
**СЪВЕТ:** За Windows® компютри, можете да изтеглите и да прегледате папката с вашите аудио файлове. За Apple® компютри, приложението Garmin Express използва вашия iTunes.
- 3 В списъка My Music или iTunes Library изберете категория аудиофайл, като песни или плейлисти.
- 4 Поставете отметки в квадратчетата за аудио файловете и изберете Изпрати до устройство.
- 5 Ако е необходимо, в списъка изберете категория, поставете отметки в квадратчетата и изберете Премахване от устройството, за да премахнете аудио файлове.


## Свързване с доставчик трета страна

Преди да можете да изтеглите музика или други аудио файлове на вашия съвместим часовник от поддържан доставчик трета страна, трябва да се свържете с доставчика чрез приложението Garmin Connect.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете .
- 2 Изберете Garmin Devices и изберете вашия часовник.
- 3 Изберете Музика > Доставчици на музика.
- 4 Изберете опция:
  - За да се свържете с инсталиран доставчик, изберете доставчик и следвайте инструкциите на екрана.
  - За да се свържете с нов доставчик, изберете Get Music Apps, намерете доставчик и следвайте инструкциите на екрана.

## Изтегляне на аудио съдържание от доставчик трета страна


Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от доставчик трета страна, трябва да се свържете с Wi-Fi мрежа (*Свързване към Wi-Fi мрежа*, стр. 12).

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Музика > Доставчици на музика.
- 3 Изберете свързан доставчик или изберете Добавяне на музикални приложения, за да добавите доставчик на музика от магазина Connect IQ.
- 4 Изберете плейлист или друг елемент за изтегляне на часовника.
- 5 Ако е необходимо, **на**искайте, докато бъдете подканени да синхронизирате с услугата.



**ЗАБЕЛЕЖКА:** Изтеглянето на аудио съдържание може да изтощи батерията. Може да се наложи да свържете часовника към външен източник на захранване, ако батерията е изтощена.

## Свързване на Bluetooth слушалки

За да слушате музика, заредена на вашия часовник, трябва да свържете Bluetooth слушалки.








- 1 Доближете слушалките до 2 м (6,6 фута) от вашия часовник.
- 2 Активирайте режима на сдвояване на слушалките.
- 3 Задр. 
- 4 Изберете Настройки > Музика > Слушалки > Добавяне на ново.
- 5 Изберете вашите слушалки, за да завършите процеса на сдвояване.

## Слушане на музика

- 1 Ако е необходимо, свържете своите Bluetooth слушалки (*Свързване на Bluetooth слушалки*, стр. 33).
- 2 Задр. 
- 3 Изберете Настройки > Музика > Доставчици на музика.
- 4 Изберете опция:
  - За да слушате музика, изтеглена на часовника от вашия компютър, изберете Моята музика.
  - За да контролирате възпроизвеждането на музика на вашия телефон, изберете Телефон.
  - За да слушате музика от доставчик трета страна, изберете името на доставчика и изберете списък за изпълнение.
- 5 Изберете .


## Контроли за възпроизвеждане на музика

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Контролите за възпроизвеждане на музика може да изглеждат различно в зависимост от избрания музикален източник.

	Изберете, за да видите повече контроли за възпроизвеждане на музика.
	Изберете, за да регулирате силата на звука.
	Изберете за възпроизвеждане и пауза на текущия аудио файл.
	Изберете, за да преминете към следващия аудио файл в списъка за изпълнение.
	Изберете, за да рестартирате текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да преминете към предишния аудио файл в списъка за изпълнение.
	Изберете, за да промените режима на повторение.
	Изберете, за да промените режима на разбъркване.

## Промяна на аудио режима

Можете да промените режима на възпроизвеждане на музика от стерео на моно.


- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Музика > Аудио.
- 3 Изберете опция.

## Сутрешен отчет

Вашият часовник показва сутрешен отчет въз основа на нормалното ви време за събуждане. Плъзнете нагоре, за да видите отчета, който включва времето, съня, състоянието на променливостта на сърдечния ритъм през нощта и други (*Персонализиране на вашия сутрешен отчет*, стр. 34).

### Персонализиране на вашия сутрешен отчет


**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да персонализирате тези настройки на вашия часовник или във вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Известия и предупреждения > Сутрешен доклад.
- 3 Изберете опция:
  - Изберете Покажи отчет, за да активирате или деактивирате сутрешния отчет.
  - Изберете Редактиране на отчет, за да персонализирате реда и типа на данните, които се появяват във вашия сутрешен отчет.
  - Изберете вашето име, за да персонализирате вашето екранно име.

## Персонализиране на вашето устройство



### Смяна на циферблата

Можете да избирате от няколко предварително заредени циферблата. Можете също да използвате Connect IQ циферблат, който е изтеглен на вашия часовник (*Изтегляне на Connect IQ функции*, стр. 14). Можете да редактирате съществуващ циферблат (*Редактиране на циферблат*, стр. 35) или създайте нов (*Създаване на персонализиран циферблат*, стр. 34).

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Циферблат.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да превъртите през наличните циферблати.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

### Създаване на персонализиран циферблат




Можете да създадете нов циферблат, като изберете оформлението, цветовете и допълнителните данни.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Циферблат.
- 3 Плъзнете наляво и изберете .
- 4 Изберете вида на часовника.
- 5 Изберете типа фон.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през опциите за фон и докоснете екрана, за да изберете показания фон.
- 7 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през аналоговите и цифровите циферблати, и докоснете екрана, за да изберете показания циферблат.
- 8 Изберете всяко поле с данни, което искате да персонализирате, и изберете данните, които да се показват в него.  
Зелена граница показва персонализираните полета с данни за този циферблат.
- 9 Плъзнете наляво, за да персонализирате маркерите за време.
- 10 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през маркерите за време, и докоснете екрана, за да изберете маркер за време.
- 11 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през акцентните цветове, и докоснете екрана, за да изберете показания цвят.
- 12 Натиснете  .  
Часовникът задава новия циферблат като ваш активен циферблат.

## Редактиране на циферблат

Можете да персонализирате полетата за стил и данни за циферблата.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Не можете да редактирате някои циферблати.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Циферблат.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да превъртите през наличните циферблати.
- 4 Изберете , за да редактирате циферблат.
- 5 Изберете опция за редактиране.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през опциите.
- 7 Натиснете , за да изберете опцията.
- 8 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

## Настройки за голф

Задръжте  и изберете Настройки > Настройки за голф, за да персонализирате настройките и функциите за голф.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Някои настройки са налични само с абонамент за Garmin Golf.

**Точкуване:** Позволява ви да зададете вашите предпочитания за точкуване и да включите проследяването на статистика.

**PlaysLike:** Активира функцията за разстояние „играе като“ по време на игра на голф, което отчита промените в надморската височина на игрището, като показва коригираното разстояние до грийна (*PlaysLike Икони за разстояние*, стр. 10).

**Контурно засенчване:** Позволява ви да изберете засенчване на надморската височина или контура на наклона за зелените на игрища с данни за зелени контури (*Приложение Garmin Golf*, стр. 13).

**Големи числа:** Променя размера на числата на екрана за изглед на дупка.

**Турнирен режим:** Деактивира функциите за разстояние PinPointer и PlaysLike. Тези функции не са разрешени по време на санкционирани турнири или кръгове за изчисляване на хендикап.

**Разстояние за голф:** Задава мерната единица за разстояние, докато играете голф.

**Проследяване на стикове:** Показва подкана, която ви позволява да въведете кой стик сте използвали след всеки открит изстрел и ви позволява да настроите съвместими аксесоари за проследяване на Garmin стикове.

**Записване на активност:** Позволява запис на FIT файл за дейности за голф дейности. FIT файловете записват информация за фитнес, която е пригодена за приложението Garmin Connect.

**Сдвояване на далекомер:** Позволява ви да сдвоите часовника с вашия съвместим далекомер.

## Настройки за точкуване

Задр.  и изберете Настройки > Настройки за голф > Точкуване.

**Метод на точкуване:** Променя метода, който часовникът използва за запазване на резултата.

**Хендикап точкуване:** Позволява отбелязване на хендикап (*Активиране на точкуване за хендикап*, страница 8).

**Задайте хендикап:** Задава вашия хендикап, когато точкуването за хендикап е активирано.

**Проследяване на статистика:** Позволява проследяване на статистики за броя удари, грийнове в регулация и феъръей, ударени по време на игра на голф.

**Наказания:** Позволява проследяване на наказателни удари, докато играете голф.


**Подкана:** Активира подканата в началото на рунда с въпрос дали искате да запазите резултата.

**2 играча:** Настройва картата с резултати да поддържа резултат за двама играчи.





**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази настройка е достъпна само по време на рунд. Трябва да активирате тази настройка всеки път, когато започнете рунд.

## Сдвояване на вашите безжични сензори

Първият път, когато свържете безжичен сензор към вашия часовник с помощта на ANT+ или Bluetooth технология, трябва да сдвоите часовника и сензора. Ако сензорът има както ANT+, така и Bluetooth технология, Garmin препоръчва да сдвоите с помощта на ANT+ технология. След като са сдвоени, часовникът се свързва със сензора автоматично, когато започнете дейност и сензорът е активен и в обхват.




- 1 Отдалечете се на поне 10 м (33 фута) от други безжични сензори.
- 2 Ако сдвоявате пулсомер, сложете пулсомера.  
Пулсомерът не изпраща или получава данни, докато не го поставите.
- 3 Задр. 
- 4 Изберете Настройки > Аксесоари.
- 5 Изберете Добавяне на нов.
- 6 Изберете тип сензор.
- 7 Доближете часовника до 3 м (10 фута) от сензора и изчакайте, докато часовникът се сдвои със сензора.  
След като часовникът се свърже със сензора, в горната част на екрана се появява икона.


## Персонализиране на списъка с дейности и приложения

- 1 Натиснете  .
- 2 Изберете  Редактиране.
- 3 Изберете опция:
  - За да добавите дейност или приложение, изберете Добавяне.
  - За да премахнете дейност или приложение, изберете дейността или приложението и изберете  .
  - За да пренаредите списъка, изберете дейност или приложение, превъртете до желаното място и изберете  .

## Дейности и настройки на приложението

Тези настройки ви позволяват да персонализирате всяко предварително заредено приложение за активност въз основа на вашите нужди. Например, можете да персонализирате страници с данни и да активирате функции за предупреждения и обучение. Не всички настройки са налични за всички видове дейности.

От циферблата натиснете  , изберете  , изберете дейност, изберете  и изберете настройките за активност.

**СЪВЕТ:** Можете също така да редактирате настройките за активност, докато тренирате. По време на дейност задръжте  , изберете Настройки и изберете Текуща активност.

**Цвят на акцента:** Задава цвета на акцента на всяка дейност, за да ви помогне да идентифицирате коя дейност е активна.

**Сигнали:** Задава предупрежденията за обучение или навигация за дейността (*Сигнали за активност*, стр. 38).

**Авто обиколка:** Маркира обиколки автоматично на определено разстояние. Тази функция е полезна за сравняване на ефективността ви в различни части от дейност (например на всеки 1 миля или 5 километра).

**Автоматична пауза:** Настройва устройството да спре да записва данни, когато спрете да се движите или когато паднете под определена скорост. Тази функция е полезна, ако вашата дейност включва стоп светлини или други места, където трябва да спрете.

**Автоматична почивка:** Автоматично създава интервал за почивка, когато спрете да се движите по време на дейност по плуване в басейн.

**Автоматична настройка:** Стартира и спира автоматично комплекти упражнения по време на силова тренировка.

**Излъчване на сърдечната честота:** Активира автоматично излъчване на данни за сърдечния ритъм, когато започнете дейността.

**Излъчване до GameOn:** Автоматично излъчва биометрични данни към Garmin GameOn™ приложение, когато започнете игрова дейност.

**Редактиране на теглото:** Добавя теглото, използвано за набор от упражнения по време на силова тренировка или кардио активност. Сигнали за край: Задава сигнал за две или пет минути преди края на вашата дейност по медитация.

**Pool Size:** Задава дължината на басейна за плуване в басейна.

**Преименуване:** Задава името на дейността.




**Брое на повторения:** Активира или деактивира брое на повторения по време на тренировка. Опцията Workouts Only позволява отчитане на повторенията само по време на насочени тренировки.

**GPS:** Настройва сателитната система, която да се използва за дейността (*Сателитни настройки*, стр. 38).

**Самооценка:** Задава колко често оценявате вашите възприемани усилия за дейността (*Оценяване на дейност*, стр. 25).

## Персонализиране на екраните с данни

Можете да персонализирате полетата с данни за всеки екран с данни.





- 1 Натис .
- 2 Избере .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Избере .
- 5 Изберете настройките за активност.
- 6 Изберете Екрани с данни.
- 7 Изберете една или повече опции:

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Не всички опции са налични за всички дейности.

- За да регулирате стила и броя на полетата с данни на всеки екран с данни, изберете екрана и изберете Оформление.
- За да персонализирате полетата на екран с данни, изберете екрана и изберете Редактиране на полета с данни.
- За да покажете или скриете екран с данни, изберете превключвателя до екрана.
- За да покажете или скриете екрана за измерване на зоната на сърдечната честота, изберете превключвателя за измерване на зоната на HR.

## Сателитни настройки

Можете да промените сателитните настройки, за да персонализирате сателитните системи, използвани за всяка дейност. За повече информация относно сателитните системи отидете на [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Натиснете , изберете , изберете дейност , изберете , изберете настройките за активност и изберете GPS.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция не е налична за всички дейности.

**Изкл:** Деактивира сателитните системи за дейността.

**Само GPS:** Активира GPS сателитната система.

**Всички системи:** Разрешава множество сателитни системи. Използването на множество сателитни системи заедно предлага повишена производителност в предизвикателни среди и по-бързо придобиване на позиция, отколкото използването само на GPS. Използването на множество системи обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото използването само на GPS.

## Сигнали за активност

Можете да задавате сигнали за всяка дейност, което може да ви помогне да тренирате към конкретни цели или да повишите информираността си за вашата среда. Някои сигнали са налични само за конкретни дейности. Някои сигнали изискват допълнителни аксесоари, като монитор за пулс или сензор за каданс. Има три вида предупреждения: предупреждения за събития, предупреждения за диапазон и повтарящи се предупреждения.

**Сигнал за събитие:** Предупреждение за събитие ви уведомява веднъж. Събитието е конкретна стойност.




Например, можете да настроите часовника да ви предупреждава, когато изгорите определен брой калории.

**Предупреждение за диапазон:** Предупреждение за диапазон ви уведомява всеки път, когато часовникът е над или под определен диапазон от стойности. Например, можете да настроите часовника да ви предупреждава, когато темпото ви е над 10 минути на миля и под 15 минути на миля.

**Повтарящ се сигнал:** Повтарящ се сигнал ви уведомява всеки път, когато часовникът запише определена стойност или интервал. Например, можете да настроите часовника да ви предупреждава на всеки 30 минути.

Име на предупрежд	Тип предупрежден.	Описание
Каданс	Обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на каданс.
Калории	Събитие,	Можете да зададете броя на калориите.
По избор	Събитие, повтарящо се	Можете да изберете съществуващо съобщение или да създадете персонализирано съобщение и да изберете тип предупреждение.
Разстояние	Повтарящи се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Сърдечен ритъм	Обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промени в зоните
Темпо	Обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Бягане/ходене	Повтарящи се	Можете да зададете времеви почивки за ходене на редовни интервали.
Скорост	Обхват	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота	Обхват	Можете да зададете високи или ниски удари в минута.
Време	Събитие	Можете да зададете интервал от време.

## Задаване на предупреждение

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете .
- 5 Изберете настройките за активност.
- 6 Изберете Сигнали.
- 7 Изберете опция:
  - Изберете Добавяне на нов, за да добавите нов сигнал за дейността.
  - Изберете името на предупреждението, за да редактирате съществуващо предупреждение.
- 8 Ако е необходимо, изберете вида на предупреждението.
- 9 Изберете зона, въведете минималните и максималните стойности или въведете персонализирана стойност за предупреждението.
- 10 Ако е необходимо, включете предупреждението.


За събития и повтарящи се предупреждения се появява съобщение всеки път, когато достигнете стойността на предупреждението. За предупреждения за обхват се появява съобщение всеки път, когато превишите или паднете под посочения диапазон (минимални и максимални стойности).

## Потребителски профил

Можете да актуализирате потребителския си профил на часовника си или в приложението Garmin Connect.

### Настройване на вашия потребителски профил

Можете да прегледате своя VO2 max и фитнес възраст и да актуализирате своя пол, година на раждане, височина, тегло, китка, график на сън и зони на сърдечен ритъм (*Задаване на вашите зони на сърдечната честота*, стр. 23) настройки. Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировка.

- 1 Задр. .
- 2 Изберете Настройки > Потребителски профил.
- 3 Изберете опция.

### Настройки на пола

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето фитнес и тренировъчни алгоритми са двоични. За най-точни резултати Garmin препоръчва да изберете вашия пол, определен при раждането. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във вашия акаунт в Garmin Connect.

**Профил и поверителност:** Позволява ви да персонализирате данните във вашия обществен профил.

**Потребителски настройки:** Задава вашия пол. Ако изберете Not Specified, алгоритмите, които изискват двоичен вход, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.



## Функции за безопасност и

### проследяване

#### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за получаване на спешна помощ. Приложението Garmin Connect не се свързва със службите за спешна помощ от ваше име.

#### ЗАБЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Approach S50 трябва да бъде свързан към приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Вашият вдвоен телефон трябва да е оборудван с план за данни и да е в зона на мрежово покритие, където има налични данни. Можете да въведете контакти за спешни случаи във вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Помощ:** Позволява ви да изпратите съобщение с вашето име, връзка LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) до вашите контакти за спешни случаи.

**Откриване на инциденти:** Когато часовникът Approach S50 открие инцидент по време на определени дейности на открито, часовникът изпраща автоматично съобщение, връзка LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) до вашите контакти за спешни случаи.

### Добавяне на контакти за спешни случаи

Телефонните номера за контакт при спешни случаи се използват за функциите за безопасност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **☰**.
- 2 Изберете Безопасност и проследяване > Функции за безопасност > Спешни контакти > Добавяне на спешни контакти.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

### Откриване на инциденти

#### ⚠ ВНИМАНИЕ

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Откриването на инциденти не трябва да се разчита като основен метод за получаване на спешна помощ.

#### ЗАБЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриване на инцидент на вашия часовник, трябва да настроите контакти за спешни случаи в приложението Garmin Connect (*Добавяне на контакти за спешни случаи*, стр. 40). Вашият вдвоен телефон трябва да е оборудван с план за данни и да е в зона на мрежово покритие, където има налични данни. Вашите контакти за спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да се прилагат стандартни тарифи за текстови съобщения).


## Включване и изключване на откриването на инциденти

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Откриването на инциденти е допълнителна функция, достъпна само за определени дейности на открито. Откриването на инциденти не трябва да се разчита като основен метод за получаване на спешна помощ. Приложението Garmin Connect не се свързва със службите за спешна помощ от ваше име.

### ЗАБЕЛЕЖКА

Преди да можете да активирате откриване на инцидент на вашия часовник, трябва да настроите контакти за спешни случаи в приложението Garmin Connect (*Добавяне на контакти за спешни случаи*, стр. 40). Вашият вдвоен телефон трябва да е оборудван с план за данни и да е в зона на мрежово покритие, където има налични данни. Вашите контакти за спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да се прилагат стандартни тарифи за текстови съобщения).

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Безопасност и проследяване > Откриване на инцидент.
- 3 Изберете GPS дейност.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато вашият часовник Approach S50 открие инцидент и телефонът ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до вашите спешни контакти. На вашето устройство и вдвоен телефон се появява съобщение, което показва, че вашите контакти ще бъдат информирани след изтичане на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното спешно съобщение.




## Искане на помощ

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Помощта е допълнителна функция и не трябва да се разчита на нея като основен метод за получаване на спешна помощ. Приложението Garmin Connect не се свързва със службите за спешна помощ от ваше име.


### ЗАБЕЛЕЖКА

Преди да можете да поискате помощ, трябва да настроите контакти за спешни случаи в приложението Garmin Connect (*Добавяне на контакти за спешни случаи*, стр. 40). Вашият вдвоен телефон трябва да е оборудван с план за данни и да е в зона на мрежово покритие, където има налични данни. Вашите контакти за спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да се прилагат стандартни тарифи за текстови съобщения).

- 1 Задр. 
- 2 Когато почувствате три вибрации, отпуснете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.
- 3 Ако е необходимо, изберете опция преди обратното броене да приключи:
  - За да изпратите персонализирано съобщение с вашата заявка,  изберете .
  - За да отмените съобщението, изберете  .

## Включване на LiveTrack

Преди да започнете първата си сесия LiveTrack, трябва да настроите контакти в приложението Garmin Connect.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Безопасност и проследяване > LiveTrack.
- 3 Изберете Auto Start > On, за да стартирате LiveTrack сесия всеки път, когато започнете дейност на открито.

## Системни настройки

Задр.  и изберете Настройки > Система.

**Дисплей:** Регулира настройките на екрана (*Персонализиране на настройките на дисплея*, стр. 42).

**Вибрация:** Включва или изключва вибрацията и задава интензитета на вибрацията.

**Време:** Регулира настройките за време (*Настройки на времето*, стр. 42).

**Единици:** Задава мерните единици, използвани на часовника (*Промяна на мерните единици*, стр. 42).

**Автоматично заключване:** Автоматично заключва бутоните и сензорния екран, за да предотврати случайно натискане на бутони и плъзгане на сензорния екран.

**Език:** Задава езика, показван на часовника.

**Нулиране:** Нулира настройките по подразбиране или изтрива лични данни и нулира настройките.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако сте настроили портфейл на Garmin Pay, възстановяването на настройките по подразбиране също изтрива портфейла от вашето устройство.

**Актуализация на софтуера:** Проверява за софтуерни актуализации.

**За:** Показва информация за устройството, софтуера, лиценза и нормативната уредба.

**Разширено:** Задава разширени системни настройки (*Разширени настройки*, стр. 43).

## Настройки на времето

Задр.  и изберете Настройки > Система > Час.

**Формат на времето:** Настройва часовника да показва време в 12-часов, 24-часов или военен формат.

**Източник на време:** Настройва часа за часовника. Опцията Auto настройва часа автоматично въз основа на вашия GPS позиция.

**Време:** Регулира времето, ако опцията Източник на време е зададена на Ръчно.

**Синхронизиране на времето:** Позволява ви ръчно да синхронизирате часа, когато сменят часовите зони, и да актуализирате за лятно часово време.

## Персонализиране на настройките на дисплея

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Система > Дисплей.

3 Включете Големите шрифтове, за да увеличите размера на текста на екрана.

4 Изберете Яркост, за да зададете нивото на яркост на екрана.

5 Изберете Обща употреба или По време на активност.

6 Изберете опция:

- Изберете Изчакване, за да зададете продължителността от време, преди екранът да се изключи.
- Изберете Always On, за да запазите данните от циферблата видими и намалете яркостта и фона. Тази опция влияе върху батерията и живота на дисплея (*Относно AMOLED дисплея*, стр. 45).
- Изберете Жест, за да включите екрана, като повдигнете и завъртите ръката си, за да погледнете китката си.
- Изберете Чувствителност, за да регулирате чувствителността на жестовете, за да включват дисплея по-често или по-рядко.

7 Изберете По време на сън > Циферблат за часовник, за да изберете циферблат за сън с минимални, затъмнени настройки или да запазите циферблата по подразбиране включен по време на определения от вас прозорец за сън.

## Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици за разстояние, темпо и скорост, тегло, височина и температура.

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Система > Единици.

3 Изберете тип измерване.

4 Изберете мерна единица.

## Нулиране на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите вашите данни за дейността.

Можете да нулирате всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

1 Задр. 

2 Изберете Настройки > Система > Нулиране.

3 Изберете опция:

- За да нулирате всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране, включително данните от потребителския профил, но да запазите хронологията на активността и изтеглените приложения и файлове, изберете Нулиране на настройките по подразбиране.
- За да нулирате всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на активността, изберете Изтриване на данни и Нулиране на настройките.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако сте настроили портфейл на Garmin Pay, тази опция изтрива портфейла от вашия часовник. Ако имате музика, съхранена на вашия часовник, тази опция изтрива вашата съхранена музика.

## Разширени настройки

Задр.  и изберете Настройки > Система > Разширени.

**Записване на данни:** Задава начина, по който устройството записва данни за дейността. Опцията за интелигентно записване (по подразбиране) позволява по-дълги записи на активност. Опцията за запис на всяка секунда осигурява по-подробни записи на активността, но може да не записва цели дейности, които продължават за по-дълги периоди от време.

**USB режим:** Настройва часовника да използва MTP (протокол за трансфер на медии) или режим Garmin, когато е свързан към компютър. Режимът Garmin ви позволява да продължите да използвате часовника, докато е включен към източник на захранване.

**Калибрирайте компаса:** Позволява ви ръчно да калибрирате компаса, ако изпитвате неправилно поведение на компаса. Например след преместване на дълги разстояния или след екстремни температурни промени.

## Безжични сензори

Вашият часовник може да бъде вдвоен и използван с безжични сензори чрез ANT+ или Bluetooth технология (*Безжични сензори*, стр. 43). След като устройствата са вдвоени, можете да персонализирате незадължителните полета с данни (*Персонализиране на екраните с данни*, стр. 37). Ако вашият часовник е бил опакован със сензор, те вече са вдвоени.

За информация относно съвместимостта със специфични сензори Garmin, закупуване или за преглед на ръководството на собственика отидете на [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) за този сензор.

Тип сензор	Описание
eBike	Можете да използвате часовника си с вашия eBike и да преглеждате данни за велосипеда, като информация за батерията и пробега, по време на вашите карания.
Външен пулсомер	Можете да използвате външен сензор, като например HRM-Pro™ серия или HRM-Fit™ монитор за сърдечен ритъм, за да видите данните за сърдечния ритъм по време на вашите
Foot Pod	Можете да използвате крачкомер, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато вашият GPS сигнал е слаб.
Слушалки	Можете да използвате Bluetooth слушалки, за да слушате музика, заредена на вашия часовник
Далекомер	Можете да използвате съвместим лазерен далекомер, за да видите разстоянието до флага,

Скорост/каданс	Можете да прикачите сензори за скорост или каданс към вашия велосипед и да преглеждате данните по време на вашето каране. Ако е необходимо, можете ръчно да въведете обиколката на колелото си ( <i>Размер и обиколка на колелото</i> , стр. 52).
tempe	Можете да прикачите tempe™ температурен сензор към сигурна лента, където е изложен на околния въздух, така че осигурява постоянен източник на температура.

## Акcesoари за проследяване на стикове

Вашият часовник е съвместим с акcesoари за проследяване на голф стик Approach. Можете да използвате вдвоени акcesoари за проследяване на стикове, за да проследявате своите голф удари, включително местоположение, разстояние и тип стикове. Вижте ръководството на собственика за вашите акcesoари за проследяване на стикове за повече информация.

## Акcesoар за сърдечен ритъм, каданс и разстояние

Акcesoарите от сериите HRM-Fit и HRM-Pro изчисляват вашето темпо и разстояние на бягане въз основа на вашия потребителски профил и движението, измерено от сензора при всяка крачка. Мониторът за сърдечен ритъм осигурява скорост на бягане и разстояние, когато GPS не е наличен, като например по време на бягане на бягаща пътека. Можете да видите темпото и разстоянието си на бягане на вашия съвместим часовник Approach, когато сте свързани чрез технологията ANT+. Можете също да го видите в съвместими приложения за обучение на трети страни, когато сте свързани чрез Bluetooth технология.

Точността на скоростта и разстоянието се подобрява с калибриране.

**Автоматично калибриране:** Настройката по подразбиране за вашия часовник е Автоматично калибриране.

Акcesoарът за сърдечен ритъм се калибрира всеки път, когато бягате навън, като е свързан към вашия съвместим часовник Approach.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Автоматичното калибриране не работи за профили на активност на закрито, пътека или ултра бягане.

**Ръчно калибриране:** Можете да изберете Калибриране и запазване след бягане на бягаща пътека с вашия свързан акcesoар за сърдечен ритъм (*Калибриране на разстоянието на бягащата пътека*, стр. 26).

## Съвети за записване на темпото на бягане и разстоянието

- Актуализирайте софтуера на вашия часовник Approach (*Актуализации на продукта*, стр. 2).
- Изпълнете няколко бягания на открито с GPS и вашия свързан акcesoар от серията HRM-Fit или HRM-Pro. Важно е обхващат на крачките ви на открито да съответства на обхвата ви на крачки на бягащата пътека.
- Ако вашето бягане включва пясък или дълбок сняг, отидете в настройките на сензора и изключете Автоматичното калибриране.
- Ако преди това сте свързали съвместим крачкомер с помощта на технологията ANT+, задайте състоянието на крачкомера на Изкл. или го премахнете от списъка със свързани сензори.
- Завършете бягане на бягаща пътека с ръчно калибриране (*Калибриране на разстоянието на бягащата пътека*).
- Ако автоматичното и ръчното калибриране не изглеждат точни, отидете в настройките на сензора и изберете HRM Pace & Distance > Reset Calibration Data.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да опитате да изключите автоматичното калибриране и след това да калибрирате ръчно отново.

## Използване на допълнителен сензор за скорост или каданс на велосипед

Можете да използвате съвместим сензор за скорост или каданс на велосипед, за да изпращате данни към часовника си.

- Сдвоете сензора с вашия часовник (*Безжични сензори*, стр. 43).
- Задайте размера на колелото си (*Размер и обиколка на колелото*, стр. 52).
- Отидете да се повозите (*Стартиране на дейност*, стр. 25).

## tempe

Вашето устройство е съвместимо с температурния сензор tempe. Можете да прикрепите сензора към сигурна лента или примка, където е изложен на околния въздух, така че той да осигурява постоянен източник на точни данни за температурата. Трябва да сдвоите сензора за температура с вашето устройство, за да показвате данни за температурата. Вижте инструкциите за вашия температурен сензор за повече информация ([garmin.com/manuals/tempe](http://garmin.com/manuals/tempe)).

# Информация за устройството

## Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и производителност (*Увеличаване на живота на батерията*, стр. 47).

Устойчивостта на изображението или „изгарянето“ на пикселите е нормално поведение за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на статични изображения при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За да се сведе до минимум изгарянето, дисплеят на Approach S50 се изключва след избраното време за изчакване (*Персонализиране на настройките на дисплея*, стр. 42). Можете да завъртите китката си към тялото си, да докоснете сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

## Смяна на лентите

Можете да замените лентите с нови ленти Approach S50. За да закупите резервни ленти, отидете на [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Часовникът не е съвместим с ленти на трети страни.

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на пружинната лента, за да премахнете лентата.



- 2 Поставете едната страна на пружинната лента за новата лента в часовника.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинната лента с противоположната страна на часовника.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата лента.

## Спецификации

Тип батерия	Презареждаема, вградена литиево-йонна батерия
Оценка на водата	5 ATM
Температурен диапазон на работа и съхранение	От -20° до 60°C (от -4° до 140°F)
Температурен диапазон на зареждане	От 0° до 45°C (от 32° до 113°F)
Безжични честоти (мощност) на Европейския	2,4 GHz @ 19,5 dBm максимум, 13,56 MHz @ 70 dBuV/m
Стойности на SAR в ЕС	0,31 крайник W/kg

## Информация за батерията

Действителният живот на батерията зависи от функциите, активирани на вашия часовник, като измерване на пулса на китката, известия на смартфона, GPS, вътрешни сензори и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на интелигентен часовник	До 10 дни типична употреба
Режим на всички сателитни системи	До 15 ч. типична употреба

## Грижа за устройството

### ЗАБЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и грубо отношение, защото това може да влоши живота на продукта. Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърд или остър предмет, за да работите със сензорния екран, защото това може да доведе до повреда.

Избягвайте химически почистващи препарати, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покрития. Изплакнете обилно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не съхранявайте устройството на места, където може да възникне продължително излагане на екстремни температури, защото това може да причини трайна повреда.

### Почистване на часовника

#### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Някои потребители може да изпитат дразнене на кожата след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите дразнене на кожата, махнете часовника и дайте време на кожата си да заздравее. За да предотвратите дразнене на кожата, уверете се, че часовникът е чист и сух и не го натягайте прекалено много на китката си.

### ЗАБЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани със зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и преноса на данни.

**СЪВЕТ:** За повече информация отидете на [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без мъх.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

### Дългосрочно съхранение

Когато не планирате да използвате устройството няколко месеца, трябва да заредите батерията поне до 50%, преди да приберете устройството. Трябва да съхранявате устройството на хладно и сухо място с температури около типичните за домакинството. След съхранение трябва да презаредите напълно устройството, преди да го използвате.

## Преглед на информация за устройството


Можете да видите информация за устройството, като ID на устройството, версия на софтуера, нормативна информация и лицензно споразумение.

- 1 Задр. 
- 2 Изберете Настройки > Система > Относно.



## Преглед на регулаторна информация за електронен етикет и съответствие

Етикетът за това устройство се предоставя електронно. Електронният етикет може да предоставя нормативна информация, като идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима информация за продукта и лиценза.

- 1 Задр. 
- 2 От менюто с настройки изберете Система.
- 3 Изберете Относно.

## Управление на данни

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Устройството не е съвместимо с Windows 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и по-стари версии.

## Изтриване на файлове

### ЗАБЕЛЕЖКА

Ако не знаете целта на даден файл, не го изтривайте. Паметта на вашето устройство съдържа важни системни файлове, които не трябва да се изтриват.

- 1 Отворете Garmin устройството или тома.
- 2 Ако е необходимо, отворете папка или том.
- 3 Изберете файл.
- 4 Натиснете клавиша Delete на клавиатурата.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**Операционните системи Mac предоставят ограничена поддръжка за режим на прехвърляне на MTP файлове. Трябва да отворите устройството Garmin на операционна система Windows. Трябва да използвате приложението Garmin Express, за да премахнете музикални файлове от вашето устройство.

## Отстраняване на неизправности

## Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на [support.garmin.com](http://support.garmin.com) за допълнителни ръководства, статии и софтуерни актуализации.
- Отидете на [nabuy.garmin.com](http://nabuy.garmin.com), или се свържете с вашия дилър на Garmin за информация относно допълнителни аксесоари и резервни части.
- Отидете на [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) за информация за точността на характеристиките. Това не е медицинско изделие.

## Увеличаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батерията.

- Спрете да използвате опцията за изчакване на дисплея Always On и изберете по-кратко изчакване на дисплея.
- Намалете яркостта на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея*, стр. 42).
- Превключване от циферблат на часовник на живо към циферблат със статичен фон (*Смяна на циферблата*, стр. 34).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции .
- Изключете проследяването на активността (*Настройки за проследяване на активността*, стр. 30).
- Ограничете известията на смартфона, които устройството показва (*Управление на известията*, стр. 11).
- Спрете излъчването на данни за сърдечния ритъм към сдвоени устройства Garmin (*Излъчване на сърдечен ритъм към устройства Garmin*, стр. 22).
- Изключете наблюдението на пулса на китката (*Изключване на монитора за сърдечен ритъм на китката*, стр. 23).
- Изключете автоматичните показания на пулсовия оксиметър

## Устройството ми не може да намери голф игрища наблизно

Ако актуализацията на курса бъде прекъсната или отменена, преди да е завършила, на вашето устройство може да липсват данни за курса. За да поправите липсващите данни за курса, трябва да актуализирате курсовете отново.

- 1 Изтеглете и инсталирайте актуализации на курсове от приложението Garmin Express (*Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express*, стр. 14).
- 2 Изключете безопасно вашето устройство.
- 3 Излезте навън и започнете тестов рунд на голф, за да проверите дали устройството намира близките игрища.

## Телефонът ми съвместим ли е с часовника ми?

Часовникът Approach S50 е съвместим с телефони, използващи Bluetooth технология.



Отидете на [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) за информация за Bluetooth съвместимост.

## Телефонът ми не се свързва с часовника

Ако телефонът ви не се свързва с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технологията на вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Golf до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Golf и Bluetooth настройките на телефона си, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника си от приложението Garmin Golf на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Доближете телефона си до 10 м (33 фута) от часовника.
- На телефона си отворете приложението Garmin Golf и изберете > Garmin Devices > Add Device, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата задръжте и изберете Настройки > Свързване > Телефон > Сдвояване на телефон.



## Устройството ми е на грешен език

- 1 Задр. 
- 2 Изберете 
- 3 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 4 Превъртете надолу до шестия елемент в списъка и го изберете.
- 5 Изберете вашия език.

## Устройството ми показва грешни мерни единици

- Проверете дали сте избрали правилната настройка на мерните единици на устройството (*Промяна на мерните единици*, стр. 42).
- Проверете дали сте избрали правилната настройка на мерните единици във вашия Garmin Golf акаунт.  
Ако мерните единици на устройството не съответстват на вашия Garmin Golf акаунт, настройките на вашето устройство може да бъдат презаписани, когато синхронизирате вашето устройство.

## Рестартиране на вашия часовник

- 1 Задр.  , докато часовникът се изключи.
- 2 Задр.  , за да включите часовника.

## Приемане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да получи сателитни сигнали. Часът и датата се задават автоматично въз основа на GPS позицията.

**СЪВЕТ:** За повече информация относно GPS отидете на [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

1 Излезте на открито на открито.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството локализира сателитите.

Локализирането на сателитни сигнали може да отнеме 30–60 секунди.

## Подобряване на GPS сателитното приемане

• Често синхронизирайте часовника с вашия Garmin акаунт:

- Свържете вашия часовник към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express.
- Синхронизирайте часовника си с приложението Garmin Golf, като използвате вашия телефон с Bluetooth.
- Свържете часовника си с акаунта си в Garmin чрез безжична Wi-Fi мрежа.

Докато е свързан с вашия Garmin акаунт, часовникът изтегля няколко дни сателитни данни, което му позволява бързо да локализира сателитни сигнали.

- Изнесете часовника си на открито, далече от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

## Проследяване на активността

За повече информация относно точността на проследяване на активността отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Моят дневен брой крачки не се показва

Дневният брой стъпки се нулира всяка вечер в полунощ.

Ако се появят тирета вместо броя на стъпките ви, позволете на устройството да получи сателитни сигнали и автоматично да зададе часа.

### Броят на крачките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките ви не изглежда точен, можете да опитате тези съвети.

- Носете часовника на недоминиращата си китка.
- Носете часовника в джоба си, когато бутате количка или косачка.
- Носете часовника в джоба си, когато активно използвате ръцете си или само ръцете си.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Часовникът може да интерпретира някои повтарящи се движения, като миене на чинии, сгъване на пране или пляскане с ръце, като стъпки.

### Крачките на часовника и акаунта ми в Garmin Connect не съвпадат

Броят на стъпките в актуализациите на вашия акаунт в Garmin Connect, когато синхронизирате часовника си.

1 Изберете опция:

- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Express (*Използване на Garmin Connect на вашия компютър*, стр. 14).
- Синхронизирайте броя на стъпките си с приложението Garmin Connect (*Използване на приложенията за смартфон*, стр. 13).

2 Изчакайте, докато данните ви се синхронизират.

Синхронизирането може да отнеме няколко минути.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Опресняването на приложението Garmin Connect или приложението Garmin Express не синхронизира вашите данни или актуализира броя на стъпките ви.

### Моите минути на интензивност мигат

Когато тренирате на ниво на интензивност, което отговаря на вашите цели за минути интензивност, минутите на интензивност мигат.

