

Approach S62

Обзор устройства



Сенсорный экран (1)

Проведите или нажмите.

Кнопка действия (2)

Нажмите, чтобы начать игру в гольф.

Нажмите, чтобы начать действие или приложение.

Кнопка меню (3)

Нажмите, чтобы включить устройство.

Нажмите для просмотра меню элементов управления и просмотра настроек.

Нажмите и удерживайте, чтобы выключить устройство.

Кнопка назад (4)

Нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Начало

При первом использовании часов вы должны выполнить эти задачи, чтобы настроить их и ознакомиться с основными функциями.

1. Нажмите **Меню**, чтобы включить часы ([Обзор устройства](#)).
2. Ответьте на запросы устройства о вашем предпочтительном языке, единицах измерения и расстоянии до водителя.
3. Сопряжение вашего смартфона ([Pairing Your Smartphone](#)).
Сопряжение со смартфоном дает вам доступ к виртуальному кедди, текущим данным о ветре, синхронизации карт показателей и многому другому.
4. Зарядите устройство полностью, чтобы у вас было достаточно заряда для игры в гольф ([Зарядка устройства](#)).

Использование функций часов

- На циферблате проведите пальцем вверх, чтобы прокрутить цикл виджетов. Ваши часы поставляются с предустановленными виджетами, которые предоставляют краткую информацию. Больше виджетов доступно, когда вы соединяете ваши часы со смартфоном.
- На циферблате нажмите кнопку действия, чтобы начать действие или открыть приложение.
- Нажмите **Меню** и выберите **Настройки**, чтобы настроить параметры, настроить циферблат и подключить беспроводные датчики.

Сопряжение вашего смартфона

Чтобы использовать подключенные функции устройства Approach®, его необходимо подключить напрямую через приложение Garmin Golf™, а не через настройки Bluetooth® на смартфоне.

1. В магазине приложений на вашем смартфоне установите и откройте приложение Garmin Golf .
2. Выберите опцию, чтобы включить режим сопряжения на вашем устройстве:
 - Во время начальной настройки выберите, **✓** когда вам будет предложено выполнить сопряжение со смартфоном.
 - Если вы ранее пропустили процесс сопряжения, нажмите клавишу **меню** и выберите **Настройки > Подключить телефон**.
3. В меню или в приложении выберите **«Устройства Garmin» > «Добавить устройство»** и следуйте инструкциям в приложении, чтобы завершить процесс сопряжения.

Зарядка устройства

1. Подключите маленький конец USB-кабеля к порту зарядки на вашем устройстве.



2. Вставьте большой конец USB-кабеля в USB-порт для зарядки.
3. Зарядите устройство полностью.

Обновления продукта

На вашем компьютере установите Garmin Express™ (www.garmin.com/express). На вашем смартфоне установите приложение Garmin Golf™.

Это обеспечивает легкий доступ к этим услугам для устройств Garmin® :

- Обновления программного обеспечения
- Обновления курса
- Загрузка данных в Garmin Golf
- Регистрация продукта

Настройка Garmin Express

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Перейдите на garmin.com/express.
3. Следуйте инструкциям на экране.

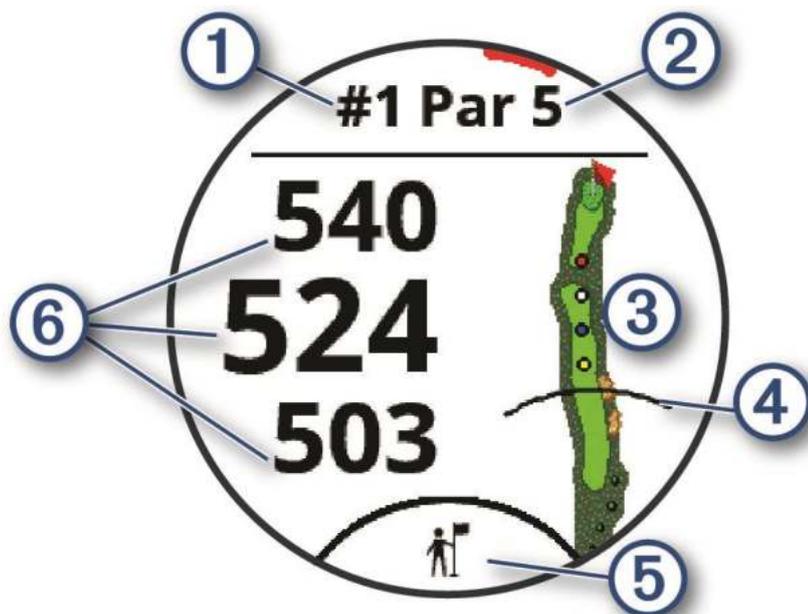
Играть в гольф

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите **Play Golf** .
Устройство находит спутники, вычисляет ваше местоположение и выбирает курс, если поблизости есть только один курс.
3. Если появится список курсов, выберите курс из списка.
4. Выберите, **v** чтобы сохранить счет.
5. Выберите тройник.

Отверстие

Устройство показывает текущее отверстие, в котором вы играете, и автоматически переходит при переходе в новое отверстие. Если вы не находитесь

в отверстиях (например, в клубе), устройство по умолчанию имеет отверстие 1. Вы можете вручную изменить отверстие ([Изменение отверстий](#)).



1) Текущий номер отверстия.

2) Пар для дыры.

3) Карта дыры.

Вы можете нажать, чтобы просмотреть опасности и наложения ([Hazards and Layups](#)).

4) Расстояние водителя от тройника.

5) Виртуальный caddy club рекомендация ([Virtual Caddy](#)).

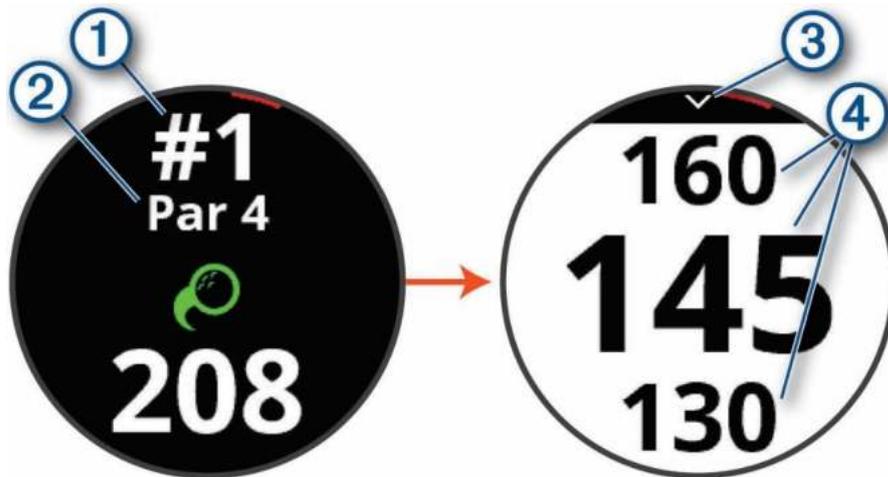
6) Расстояния до передней, средней и задней части зеленого цвета.

Вы можете нажать, чтобы просмотреть PlaysLike расстояние (PlaysLike [Расстояние иконки](#)).

Режим больших чисел

Вы можете изменить размер чисел на экране просмотра отверстия.

Нажмите **Меню** и выберите **Настройки** > **Настройки гольфа** > **Большие числа**.



Текущий номер отверстия.

Вы можете нажать, чтобы просмотреть расстояния до зеленого.

Пар для дыры.

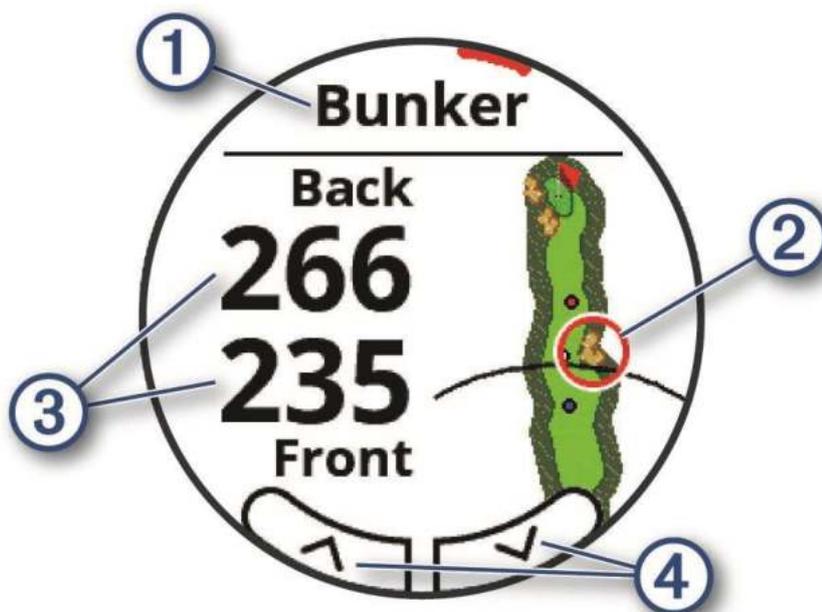
Стрелка вы можете нажать, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Расстояния до передней, средней и задней части зеленого цвета.

Вы можете нажать, чтобы просмотреть PlaysLike расстояние (PlaysLike [Расстояние иконки](#)).

Опасности и ошибки

Вы можете нажать на карту, чтобы просмотреть опасности и планы для текущей дыры.



- 1) Тип опасности или дистанция простоя.
- 2) Выделенное место опасности или простоя.
- 3) Расстояние до простоя или до передней и задней части опасности.
- 4) Стрелки вы можете нажать, чтобы просмотреть другие опасности или наложения на дыру.

Измерение расстояния с помощью сенсорного таргетинга

Во время игры вы можете использовать сенсорный таргетинг, чтобы измерить расстояние до любой точки на карте.

1. На экране опасностей и выкладок коснитесь карты.
2. Нажмите или перетащите палец, чтобы расположить целевой круг



Вы можете просмотреть расстояние от вашего текущего положения до целевого круга и от целевого круга до местоположения булавки.

3. При необходимости выберите + или - чтобы увеличить или уменьшить масштаб.

PlaysLike Значки расстояний

Функция расстояния PlaysLike учитывает изменения высоты трассы, показывая скорректированное расстояние до зеленого цвета. Во время раунда вы можете нажать на расстояние до зеленого, чтобы просмотреть расстояние PlaysLike .

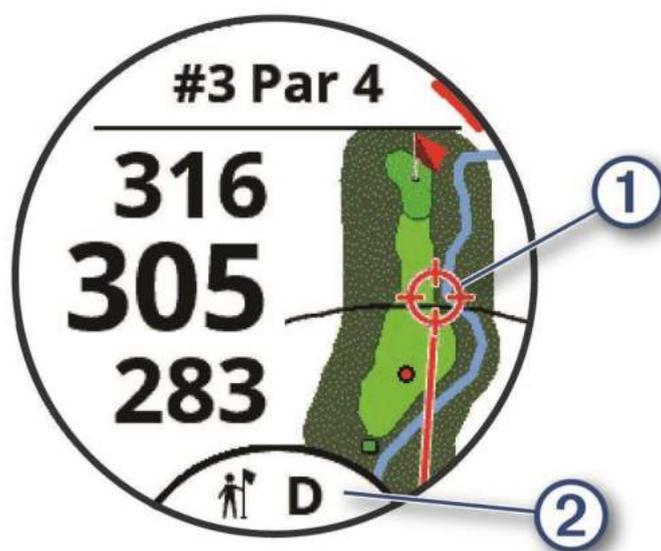
- ▲ Расстояние играет больше, чем ожидалось из-за изменения высоты.

■ Расстояние играет как положено.

▼ Расстояние играет короче, чем ожидалось из-за изменения высоты.

Виртуальный Кэдди

Прежде чем вы сможете использовать виртуальный кэдди, вы должны сыграть пять раундов с датчиками Approach® CT10 или включить настройку подсказок **клуба** (настройки [гольфа](#)) и загрузить свои карты результатов. Для каждого раунда вы должны подключиться к парному смартфону с приложением Garmin Golf™. Виртуальный кэдди предоставляет рекомендации, основанные на данных о дыре, ветре и ваших прошлых выступлениях в каждом клубе.



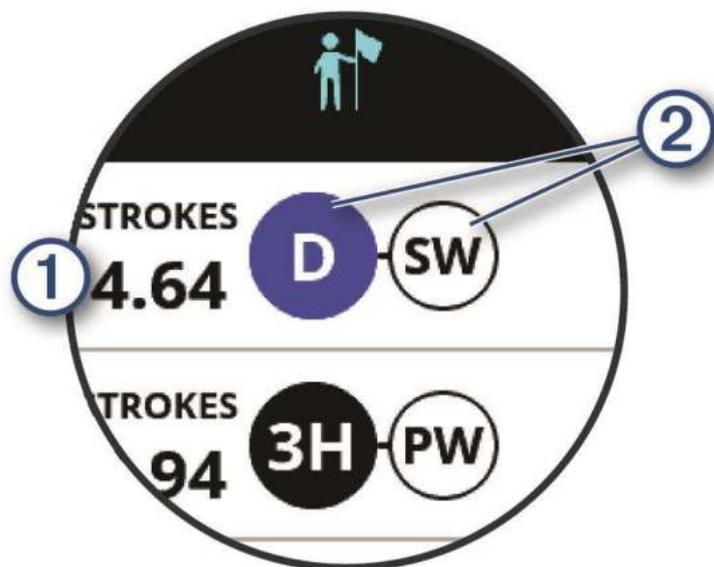
1Рекомендуемое направление на цель.

2Рекомендация клуба для броска. Вы можете нажать на иконку, чтобы просмотреть дополнительные параметры клуба.

Изменение рекомендации клуба

1. Выберите .

Устройство отображает рассчитанное среднее количество ударов1 для рекомендуемых клюшек 2.



2. Выберите другую рекомендацию клуба.
Карта обновится, чтобы показать новую цель направления выстрела.
ПРИМЕЧАНИЕ. Устройство автоматически пересчитывает рекомендации клуба по мере прохождения курса. Вы можете выбрать **Пересчитать**, чтобы вручную обновить рекомендации клуба.

Меняющиеся отверстия

Вы можете изменить отверстия вручную на экране просмотра отверстий.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите **Изменить отверстие** .
3. Выберите **+** или **-**.

Ведение счета

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите систему **показателей** .
ПРИМЕЧАНИЕ. Если оценка не включена, вы можете выбрать **Начать оценку** .
3. Выберите отверстие.
4. Выберите **+** или **-** чтобы установить счет.

Включение отслеживания статистики

Когда вы включаете отслеживание статистики на устройстве, вы можете просматривать свою статистику за текущий раунд ([Просмотр информации о раунде](#)) . Вы можете сравнивать раунды и отслеживать улучшения, используя приложение Garmin Golf™ .

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Настройки гольфа» > «Отслеживание статистики»** .

Установка метода оценки

Вы можете изменить метод, используемый устройством для ведения счета.

1. Нажмите **Меню** .

2. Выберите **Настройки > Настройки гольфа > Метод начисления очков** .
3. Выберите метод оценки.

Включение оценки гандикапа

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Настройки гольфа» > «Оценка гандикапа»** .
3. Выберите опцию:
 - Выберите **Local Handicap**, чтобы ввести количество ударов, которые будут вычтены из общего счета игрока.
 - Выберите **Индекс / Наклон**, чтобы ввести индекс гандикапа игрока®. чтобы рассчитать гандикап курса для игрока.

ПРИМЕЧАНИЕ. Рейтинг уклона ® автоматически рассчитывается на основе вашего выбора тройника.
4. Количество штрихов гандикапа отображается в виде точек на экране информации о дырах. В системе показателей отображается ваш скорректированный с учетом гандикапа счет за раунд.

Просмотр информации раунда

Во время раунда вы можете просмотреть свой счет, статистику и информацию о шагах.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите **Round Info** .
3. Проведите пальцем вверх.

Измерение выстрела с Garmin AutoShot

Каждый раз, когда вы делаете снимок вдоль фарватера, устройство записывает ваше расстояние выстрела, чтобы вы могли просмотреть его позже ([Просмотр истории выстрелов](#)). Пути не обнаружены.

1. Во время игры в гольф носите устройство на ведущем запястье для лучшего обнаружения выстрела.
Когда устройство обнаруживает выстрел, ваше расстояние от места съемки появляется на баннере (1) в верхней части экрана.



- СОВЕТ:** Вы можете нажать на баннер, чтобы скрыть его в течение 10 секунд.
2. Ударь свой следующий выстрел.

Устройство записывает расстояние вашего последнего выстрела.

Добавление снимка вручную

Вы можете добавить снимок вручную, если устройство его не обнаружит. Вы должны добавить выстрел с места пропущенного выстрела.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите **«Последний снимок»** > **«Добавить снимок»** .
3. Выберите, **v** чтобы начать новый снимок с вашего текущего местоположения.

Просмотр статистики клуба

Во время раунда вы можете просматривать статистику вашего клуба, такую как расстояние и точность информации.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите **Club Stats** .
3. Выберите клуб.
4. Проведите пальцем вверх.

Сохранение местоположения

Во время игры в раунд вы можете сохранить до четырех мест на каждой лунке. Сохранение местоположения полезно для записи объектов или препятствий, которые не отображаются на карте. Вы можете просмотреть расстояние до этих мест на экране **«[Опасности и задержки](#)»** (**«[Опасности и задержки](#)»**) .

1. Встаньте в место, которое вы хотите сохранить.
ПРИМЕЧАНИЕ. Нельзя сохранить местоположение, которое находится далеко от выбранного в данный момент отверстия.
2. Нажмите кнопку действия .
3. Выберите **Сохранить местоположение** .
4. Выберите метку для местоположения.

Завершение раунда

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите **Завершить раунд** .
3. Выберите опцию:
 - Чтобы просмотреть статистику и информацию о раунде, нажмите на ваш счет.
 - Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим просмотра, выберите **Сохранить** .
 - Чтобы отредактировать свою систему показателей, выберите **«Изменить счет»** .
 - Чтобы отменить раунд и вернуться в режим просмотра, выберите **«Отменить»** .
 - Чтобы приостановить раунд и возобновить его позднее, выберите **Пауза** .

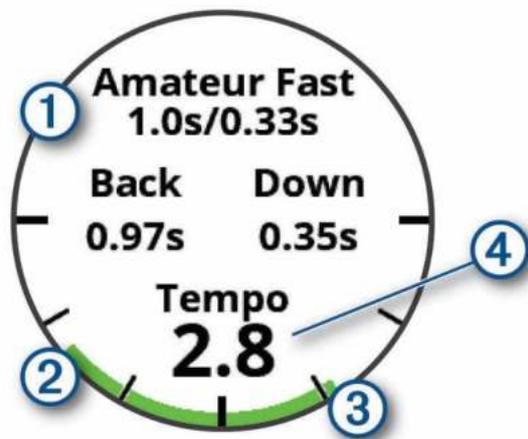
Swing Tempo

Приложение Swing Tempo поможет вам выполнить более последовательный свинг. Устройство измеряет и отображает время обратного спада. Устройство также отображает ваш темп свинга. Темп колебания - это время обратного поворота, деленное на время спада, выраженное в соотношении. Соотношение 3 к 1, или 3,0, является идеальным темпом свинга, основанным на исследованиях профессиональных игроков в гольф.

Идеальный темп свинга

Вы можете достичь идеального темпа 3,0, используя различные такты качания, например, 0,7 с / 0,23 с. или 1,2 с / 0,4 с. Каждый игрок в гольф может иметь уникальный темп свинга в зависимости от своих способностей и опыта. Garmin® предлагает шесть разных таймингов.

На устройстве отобразится график, показывающий, слишком ли быстро или медленно вы движетесь в обратном или обратном направлении в течение выбранного времени.



1	Выбор времени (обратное и обратное соотношение времени)
2	Время обратного хода
3	Время спада
4	Ваш темп
(зеленый)	Хорошее время
(синий)	Слишком медленно
(красный)	Слишком быстро

Чтобы найти идеальное время свинга, вы должны начать с самого медленного времени и попробовать его за несколько раз. Когда график темпа постоянно горит зеленым цветом как для периода обратного, так и для спада, вы можете перейти к следующему моменту времени. Когда вы найдете удобное время, вы можете использовать его для достижения более стабильных колебаний и производительности.

Анализируя ваш темп свинга

Вы должны ударить по мячу, чтобы увидеть свой темп свинга.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите > **Swing Tempo** .
3. Нажмите кнопку действия, чтобы просмотреть меню.
4. Выберите **Swing Speed** и выберите опцию.
5. Завершите полный ход и бейте по мячу.
Устройство отображает ваш анализ колебаний.

Просмотр последовательности подсказок

При первом использовании приложения темпа свинга устройство отображает последовательность подсказок, чтобы объяснить, как анализируется ваш свинг.

1. В приложении **Swing Tempo** нажмите кнопку действия .

2. Выберите **Советы** .
3. Нажмите на экран, чтобы просмотреть следующий совет.

Подключенные функции

Подключенные функции доступны для вашего устройства Approach® при подключении устройства к совместимому смартфону с использованием технологии Bluetooth® . Некоторые функции требуют установки приложения Garmin Connect™ на подключенном смартфоне. Перейти на www.garmin.com/apps для получения дополнительной информации.

Телефонные уведомления

Отображает телефонные уведомления и сообщения на вашем устройстве Approach .

Загрузка активности в Garmin Connect

Автоматически отправляет вашу активность в вашу учетную запись Garmin Connect, как только вы закончите запись активности.

Connect IQ™

Позволяет расширить возможности вашего устройства новыми циферблатами, виджетами, приложениями и полями данных.

Найди мой телефон

Находит ваш потерянный смартфон, который связан с вашим устройством Approach и в настоящее время находится в пределах досягаемости.

Найти мое устройство

Находит ваше потерянное устройство захода на посадку, которое связано с вашим смартфоном и в настоящее время находится в зоне действия

Включение уведомлений Bluetooth

Прежде чем вы сможете включить уведомления, вы должны выполнить сопряжение устройства Approach® с совместимым мобильным устройством ([сопряжение смартфона](#)) .

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Уведомления и оповещения» > « Умные уведомления»** .
3. Выберите опцию:
 - Чтобы настроить параметры уведомлений, которые отображаются во время занятия, выберите **«Во время занятия»** .
 - Чтобы настроить параметры уведомлений, которые отображаются в режиме просмотра, выберите **«Не во время действия»** .
 - Чтобы задать период времени, в течение которого уведомление о новом уведомлении будет отображаться на экране, выберите **«Время ожидания»** .

Просмотр уведомлений

1. На циферблате проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть виджет уведомлений.
2. Нажмите на виджет для просмотра более подробной информации.
3. Выберите уведомление.

- Вы можете нажать на экран, чтобы просмотреть полное уведомление.
4. Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть параметры уведомлений.
 5. Выберите опцию:
 - Чтобы действовать в уведомлении, выберите действие, например **«Отклонить»** или **«Ответить»** .
- Доступные действия зависят от типа уведомления и операционной системы вашего телефона. Когда вы отклоняете уведомление на своем телефоне или устройстве Approach®, оно больше не отображается в виджете.
- Чтобы вернуться к списку уведомлений, нажмите **Назад** .

Управление уведомлениями

Вы можете использовать совместимый смартфон для управления уведомлениями, которые появляются на вашем устройстве Approach® S62.

Выберите опцию:

- Если вы используете устройство iPhone®, перейдите в настройки уведомлений iOS®, чтобы выбрать элементы для отображения на устройстве.
- Если вы используете смартфон Android™, в приложении Garmin Connect™ выберите **«Настройки»** > **«Умные уведомления»** .

Использование режима «Не беспокоить»

Вы можете использовать режим «Не беспокоить» для отключения подсветки и вибрации. Например, вы можете использовать этот режим во время сна или просмотра фильма.

ПРИМЕЧАНИЕ. Обычные часы сна можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect™.

1. Нажмите **Меню**.
2. Выберите **Не беспокоить**.

Отключение Bluetooth-соединения со смартфоном

1. Нажмите **Меню** .
 2. Выберите **Настройки** .
 3. Выберите тумблер **«Телефон»**, чтобы отключить подключение смартфона Bluetooth® на устройстве Approach®.
- Обратитесь к руководству по эксплуатации вашего мобильного устройства, чтобы отключить беспроводную технологию Bluetooth на вашем мобильном устройстве.

Включение и выключение оповещений о подключении смартфона

Вы можете настроить устройство Approach® S62 таким образом, чтобы оно сообщало вам, когда ваш сопряженный смартфон подключается и отключается с помощью технологии Bluetooth®.

ПРИМЕЧАНИЕ. По умолчанию оповещения о подключении смартфона отключены.

1. Нажмите **Меню**.
2. Выберите **«Настройки»** > **«Уведомления и оповещения»** > **«Подключение телефона»** .
3. Выберите настройки уведомлений.

Garmin Golf App

Приложение Garmin Golf™ позволяет загружать карты результатов с совместимого устройства Garmin® для просмотра подробной статистики и анализа снимков. Игроки в гольф могут соревноваться друг с другом на разных полях, используя приложение Garmin Golf. Более 41 000 курсов имеют списки лидеров, к которым может присоединиться каждый. Вы можете назначить турнир и пригласить игроков к участию.

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

Автоматическое обновление курса

Ваш подход® Устройство имеет автоматическое обновление курсов с Garmin Golf™ приложением. При подключении устройства к смартфону наиболее часто используемые поля для гольфа обновляются автоматически.

Garmin Connect

При сопряжении устройства со смартфоном с помощью приложения Garmin Golf™ автоматически создается учетная запись Garmin Connect™. Приложение Garmin Golf синхронизирует ваши данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Вы можете загрузить приложение Garmin Connect из магазина приложений на своем смартфоне.

Ваша учетная запись Garmin Connect позволяет отслеживать производительность и общаться с друзьями. Это дает вам инструменты для отслеживания, анализа, обмена и поощрения друг друга. Вы можете записывать события вашего активного образа жизни, в том числе бега, поездки, плавания и многое другое.

Храните свою деятельность

После того, как вы завершили и сохранили синхронизированное действие на своем устройстве, вы можете загрузить это действие в свою учетную запись Garmin Connect и сохранять его так долго, как вам нужно.

Проанализируйте ваши данные

Вы можете просмотреть более подробную информацию о своем фитнесе и мероприятиях на свежем воздухе, включая время, расстояние, частоту сердечных сокращений, количество сожженных калорий, вид карты сверху, а также диаграммы темпа и скорости. Вы также можете просматривать настраиваемые отчеты.

Отслеживайте свой прогресс

Вы можете отслеживать свои ежедневные шаги, вступать в дружеские соревнования со своими связями и достигать своих целей.

Поделитесь своей деятельностью

Вы можете общаться с друзьями, чтобы следить за действиями друг друга или размещать ссылки на свои действия на своих любимых сайтах социальных сетей.

Использование приложений для смартфонов

После сопряжения устройства со смартфоном ([Pairing Your Smartphone](#)) вы можете использовать приложения Garmin Golf™ и Garmin Connect™ для загрузки всех своих данных в свою учетную запись Garmin®.

1. Откройте приложение Garmin Golf или Garmin Connect на своем смартфоне.
СОВЕТ: приложение может быть открыто или запущено в фоновом режиме.
2. Разместите ваше устройство на расстоянии не более 10 м (30 футов) от вашего смартфона.
Ваше устройство автоматически синхронизирует ваши данные с вашей учетной записью.

Обновление программного обеспечения с помощью приложений для смартфонов

После сопряжения устройства со смартфоном ([сопряжение смартфона](#)) вы можете использовать приложения Garmin Golf™ и Garmin Connect™ для обновления программного обеспечения устройства.

Синхронизируйте ваше устройство с одним из приложений (с [помощью приложений для смартфонов](#)).

Когда доступно новое программное обеспечение, приложение автоматически отправляет обновление на ваше устройство.

Connect IQ Особенности

Вы можете добавить функции Connect IQ™ к своим часам от Garmin® и других поставщиков, используя приложение Connect IQ. Вы можете настроить свое устройство с помощью циферблатов, полей данных, виджетов и приложений.

Смотреть лица

Позволяют настроить внешний вид часов.

Поля данных

Позволяет загружать новые поля данных, которые по-новому представляют данные датчиков, активности и истории. Вы можете добавить поля данных Connect IQ во встроенные функции и страницы.

Виджеты

Предоставляйте информацию с первого взгляда, включая данные датчиков и уведомления.

Программы

Добавьте интерактивные функции к вашим часам, такие как новые виды активного отдыха и занятий фитнесом.

Загрузка функций Connect IQ

Прежде чем загружать функции из приложения Connect IQ™, необходимо выполнить сопряжение устройства Approach® S62 со смартфоном ([сопряжение смартфона](#)).

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

3. Выберите функцию Connect IQ.
4. Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Перейдите на сайт apps.garmin.com и войдите в систему.
3. Выберите функцию Connect IQ™ и загрузите ее.
4. Следуйте инструкциям на экране.

Garmin Pay

Функция Garmin Pay™ позволяет вам использовать ваши часы для оплаты покупок в участвующих магазинах с помощью кредитных или дебетовых карт участвующего финансового учреждения.

Настройка вашего кошелька Garmin Pay

Вы можете добавить одну или несколько участвующих кредитных или дебетовых карт в свой кошелек Garmin Pay™. Перейдите по [адресу garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks), чтобы найти участвующие финансовые учреждения.

1. В приложении Garmin Connect™ выберите ☰ или
2. Выберите **Garmin Pay > Начало работы** .
3. Следуйте инструкциям на экране.

Оплата покупки с помощью ваших часов

Прежде чем вы сможете использовать свои часы для оплаты покупок, вы должны установить хотя бы одну платежную карту.

Вы можете использовать свои часы для оплаты покупок в участвующем магазине.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **Кошелек** .
3. Введите свой четырехзначный пароль.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы ввели неверный пароль три раза, ваш кошелек блокируется, и вам необходимо сбросить пароль в приложении Garmin Connect™ .

Появится ваша последняя использованная платежная карта.



4. Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay™, проведите пальцем, чтобы перейти на другую карту (необязательно).
5. В течение 60 секунд поднесите часы к считывающему устройству, чтобы часы были обращены к считывающему устройству. Часы вибрируют и отображают галочку, когда они заканчивают общаться с читателем.
6. При необходимости следуйте инструкциям на картридере для завершения транзакции.
СОВЕТ: После того, как вы успешно введете свой пароль, вы сможете совершать платежи без пароля в течение 24 часов, продолжая носить часы. Если вы снимаете часы с запястья или отключаете мониторинг сердечного ритма, вы должны снова ввести код доступа перед совершением платежа.

Добавление карты в ваш кошелек Garmin Pay

Вы можете добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в свой кошелек Garmin Pay™.

1. В приложении Garmin Connect™ выберите ☰ или ...
2. Выберите **Garmin Pay** > > **Добавить карты**.
3. Следуйте инструкциям на экране.
После добавления карты вы можете выбрать карту на своих часах при совершении платежа.

Управление платежными картами Garmin

Вы можете временно приостановить или удалить карту.

ПРИМЕЧАНИЕ. В некоторых странах участвующие финансовые учреждения могут ограничивать функции Garmin Pay™.

1. В приложении Garmin Connect™ выберите ☰ или ...
2. Выберите **Garmin Pay**.
3. Выберите карту.
4. Выберите опцию:
 - Чтобы временно приостановить или отменить приостановку карты, выберите **«Приостановить действие карты»** .
Карта должна быть активной для совершения покупок с использованием устройства Approach® S62.
 - Чтобы удалить карту, выберите **x**.

Изменение вашего кода оплаты Garmin Pay

Вы должны знать свой текущий код доступа, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить функцию Garmin Pay™ для устройства Approach® S62, создать новый пароль и повторно ввести информацию о карте.

1. На странице устройства Approach S62 в приложении Garmin Connect™ выберите **Garmin Pay > Изменить пароль** .
2. Следуйте инструкциям на экране.
При следующей оплате с помощью устройства Approach S62 необходимо ввести новый пароль.

Виджеты

Ваше устройство поставляется с предустановленными виджетами, которые предоставляют краткую информацию. Некоторые виджеты требуют подключения Bluetooth® к совместимому смартфону.

Некоторые виджеты не видны по умолчанию. Вы можете добавить их в цикл виджетов вручную ([Настройка цикла виджетов](#)) .

Body Battery™

В течение всего дня показывает ваш текущий уровень заряда аккумулятора для тела и график вашего уровня за последние несколько часов.

Календарь

Отображает предстоящие встречи из календаря вашего смартфона.

Калории

Отображает информацию о калориях за текущий день.

Гольф

Отображает результаты игры в гольф и статистику за последний раунд.

Гольф

Отображает статистику производительности гольфа, которая поможет вам отслеживать и понимать улучшения вашей игры в гольф.

Частота сердцебиения

Отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (уд / мин) и график средней частоты сердечных сокращений в покое (RHR).

Минуты интенсивности

Отслеживает ваше время, потраченное на участие в умеренных и энергичных занятиях, вашу еженедельную интенсивность минут и прогресс в достижении вашей цели.

Последний спорт

Отображение краткой сводки вашего последнего записанного вида спорта.

Управление музыкой

Предоставляет элементы управления музыкальным плеером для вашего смартфона.

Уведомления

Оповещает вас о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и т. Д. В зависимости от настроек уведомлений на смартфоне.

Пульсоксиметр

Позволяет измерять пульсоксиметр вручную.

Меры

Отслеживает ваш ежедневный счетчик шагов, цель шага и данные за предыдущие дни.

Стресс

Отображает ваш текущий уровень стресса и график вашего уровня стресса. Вы можете сделать дыхательную деятельность, чтобы помочь вам расслабиться.

Восход и закат

Отображает время восхода, захода солнца и гражданских сумерек.

Погода

Отображает текущую температуру и прогноз погоды.

Просмотр виджетов

Устройство поставляется с несколькими предустановленными виджетами, и при подключении устройства к смартфону становятся доступны дополнительные функции.

- От циферблата проведите пальцем вверх.
- Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть дополнительные параметры и функции для виджета.

Настройка петли виджета

1. От циферблата проведите пальцем вверх.
2. Выберите **Изменить**.
Включенные виджеты отображаются в списке с помощью (-) значка, а отключенные виджеты отображаются в списке с помощью значка (+).
3. Выберите опцию:
 - Чтобы добавить виджет, выберите (+).
 - Чтобы удалить виджет, выберите (-).
 - Чтобы изменить порядок петли, коснитесь имени включенного виджета, выделите требуемое местоположение и выберите (v).



Просмотр виджетов

Устройство поставляется с несколькими предустановленными виджетами, и при подключении устройства к смартфону становятся доступны дополнительные функции.

- От циферблата проведите пальцем вверх.
- Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть дополнительные параметры и функции для виджета.

Вариабельность сердечного ритма и уровень стресса

Ваше устройство анализирует вариабельность сердечного ритма, когда вы неактивны, чтобы определить общий стресс. Тренировки, физическая активность, сон, питание и общий жизненный стресс влияют на уровень стресса. Диапазон уровня напряжения составляет от 0 до 100, где от 0 до 25 - состояние покоя, от 26 до 50 - низкое напряжение, от 51 до 75 - среднее напряжение и от 76 до 100 - состояние высокого напряжения. Знание уровня стресса поможет вам определить стрессовые моменты в течение дня. Для достижения наилучших результатов, вы должны носить устройство во время сна.

Вы можете синхронизировать свое устройство с учетной записью Garmin Connect™, чтобы просматривать уровень стресса в течение всего дня, долгосрочные тренды и дополнительную информацию.

Использование виджета уровня стресса

Виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса и график уровня стресса за последние несколько часов. Он также может помочь вам выполнить дыхательную деятельность, чтобы помочь вам расслабиться.

ПРИМЕЧАНИЕ. Возможно, вам понадобится добавить виджет в ваш цикл виджетов ([Настройка цикла виджетов](#)).

1. Пока вы сидите или неактивны, проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть виджет уровня стресса.
2. Нажмите на виджет, чтобы начать измерение.
СОВЕТ. Если часы слишком активны, чтобы определить уровень стресса, вместо номера уровня стресса появится сообщение. Вы можете проверить уровень стресса снова после нескольких минут бездействия.
3. Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть график уровня стресса за последние несколько часов.
Синие столбики обозначают периоды отдыха. Желтые столбики обозначают периоды стресса. Серые столбики показывают время, когда вы были слишком активны, чтобы определить свой уровень стресса.
4. Чтобы начать дыхательную деятельность, проведите пальцем вверх и выберите **Да** .

Аккумулятор для тела

Ваше устройство анализирует изменчивость вашего сердечного ритма, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить ваш общий уровень Body Battery™. Как газовый датчик на автомобиле, он показывает количество доступного запаса энергии. Диапазон уровня заряда аккумулятора составляет от 0 до 100, где от 0 до 25 - это резервная энергия с низким запасом, от 26 до 50 - резервная энергия со средним запасом, от 51 до 75 - запасная

энергия с высоким запасом и от 76 до 100 - запас энергии с очень высоким запасом.

Вы можете синхронизировать свое устройство с учетной записью Garmin Connect™, чтобы просматривать самый актуальный уровень заряда аккумулятора, долгосрочные тренды и дополнительную информацию ([Советы по улучшению данных аккумулятора тела](#)).

Просмотр виджета батареи для тела

Виджет Body Battery™ отображает текущий уровень заряда аккумулятора Body и график уровня заряда аккумулятора Body за последние несколько часов.

ПРИМЕЧАНИЕ. Возможно, вам понадобится добавить виджет в ваш цикл виджетов ([Настройка цикла виджетов](#)).

1. Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть виджет Body Battery.
2. Нажмите на виджет, чтобы просмотреть график уровня заряда аккумулятора вашего тела за последние несколько часов.
3. Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть комбинированный график батареи вашего тела и уровня стресса.
4. Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть данные батареи вашего тела с полуночи.

Советы по улучшению данных батареи тела

- Уровень заряда аккумулятора Body™ обновляется при синхронизации устройства с учетной записью Garmin Connect™.
- Для более точных результатов носите устройство во время сна.
- Отдыхайте и спите, заряжайте аккумулятор.
- Напряженная активность, высокий стресс и плохой сон могут привести к разрядке батареи вашего тела.
- Потребление пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, никак не влияют на организм.

Особенности сердечного ритма

Устройство Approach® S62 имеет монитор сердечного ритма на запястье, а также совместим с мониторами сердечного ритма (продается отдельно). Вы можете просматривать данные пульса на виджете пульса. Если при запуске упражнения доступны данные как о частоте сердечных сокращений, так и о частоте сердечных сокращений, ваше устройство использует данные о частоте сердечных сокращений.

Носить устройство

- Носите устройство над костью запястья.
ПРИМЕЧАНИЕ . Устройство должно быть уютным, но удобным. Для более точных измерений пульса устройство не должно двигаться во время бега или тренировки. Для показаний пульсоксиметра вы должны оставаться неподвижными.



ПРИМЕЧАНИЕ . Оптический датчик расположен на задней панели устройства.

- См. [Советы по ошибочным данным](#) о сердечном ритме для получения дополнительной информации о сердечном ритме на запястье.
- См. [Советы по ошибочным данным](#) пульсоксиметра для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности перейдите по [адресу garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) .

Советы по ошибочным данным о ЧСС

Если данные о ЧСС ошибочны или не отображаются, вы можете попробовать эти советы.

- Очистите и высушите руку перед тем, как надеть устройство.
- Не надевайте на устройство солнцезащитный крем, лосьон и средство от насекомых.
- Не царапайте датчик сердечного ритма на задней панели устройства.
- Носите устройство над костью запястья. Устройство должно быть уютным, но удобным.
- Подождите, пока значок не станет сплошным, прежде чем начинать свою деятельность.
- Прогревайтесь от 5 до 10 минут и измеряйте частоту сердечных сокращений, прежде чем начинать заниматься.

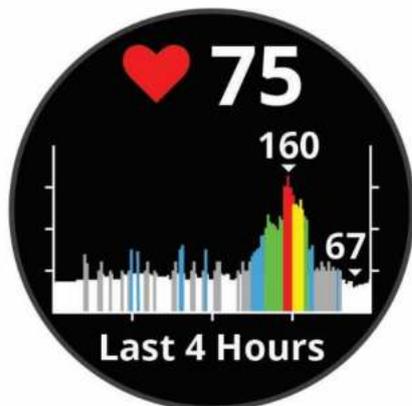
ПРИМЕЧАНИЕ. В холодных условиях согрейтесь в помещении.

- Ополосните устройство чистой водой после каждой тренировки.

Просмотр виджета пульса

Виджет сердечного ритма отображает ваш текущий пульс в ударах в минуту (bpm) и график вашего пульса. На графике показаны ваши недавние данные о частоте сердечных сокращений, максимальная и низкая частота сердечных сокращений, а также столбцы с цветовой кодировкой для указания времени, проведенного в каждой зоне частоты сердечных сокращений ([настройка зон](#) частоты сердечных сокращений) .

1. На циферблате проведите пальцем, чтобы просмотреть виджет частоты пульса.



2. Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть значения среднего пульса в покое (RHR) за последние 7 дней.

Установка аномального сердечного ритма

Вы можете настроить устройство так, чтобы оно оповещало вас, когда частота сердечных сокращений превышает определенное количество ударов в минуту (ударов в минуту) после периода бездействия.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Уведомления и оповещения»** .
3. Выберите тумблер **Abnormal HR Alert**, чтобы включить оповещение.
4. Выберите **«Ненормальное оповещение персонала» > «Порог оповещения»**.
5. Выберите пороговое значение сердечного ритма.
Каждый раз, когда вы превышаете пользовательское значение, появляется сообщение, и устройство вибрирует.

Передача пульса на устройства Garmin

Вы можете транслировать данные своего пульса с устройства Approach® и просматривать их на сопряженных устройствах Garmin® . Например, вы можете транслировать данные вашего пульса на устройство Edge® во время езды на велосипеде.

ПРИМЕЧАНИЕ. Передача данных о частоте сердечных сокращений сокращает срок службы батареи.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Датчики и аксессуары» > «ЧСС»** .
3. Выберите опцию:
 - Выберите **«Трансляция в действии»** для широковещательной передачи данных о частоте сердечных сокращений во время запланированных занятий ([запуск](#) занятия) .
 - Выберите **Broadcast**, чтобы начать трансляцию данных о частоте сердечных сокращений.
4. Сопряжение устройства Approach с устройством Garmin ANT +® .
ПРИМЕЧАНИЕ. Инструкции по сопряжению отличаются для каждого устройства, совместимого с Garmin. Смотрите руководство вашего владельца.

Отключение наручного пульсометра

Монитор сердечного ритма на запястье включен по умолчанию. Устройство автоматически использует монитор сердечного ритма на запястье, если вы не подключите к нему монитор сердечного ритма. Данные о ЧСС доступны только во время занятий.

ПРИМЕЧАНИЕ. Отключение пульсометра на запястье также отключает функцию напряжения в течение всего дня, минуты интенсивности и датчик пульсоксиметра на запястье.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Датчики и аксессуары»** .
3. Выберите тумблер **сердечного** ритма.

О зонах сердечного ритма

Многие атлеты используют зоны сердечного ритма для измерения и увеличения своей сердечно-сосудистой силы и повышения уровня физической подготовки. Зона сердечного ритма - это установленный диапазон сердечных сокращений в минуту. Пять общепринятых зон сердечного ритма пронумерованы от 1 до 5 в соответствии с возрастающей интенсивностью. Как правило, зоны сердечного ритма рассчитываются на основе процентов от вашего максимального сердечного ритма.

Установка зон пульса

Устройство использует информацию о вашем профиле пользователя из начальной настройки, чтобы определить зоны пульса по умолчанию. Устройство имеет отдельные зоны ЧСС для бега и езды на велосипеде. Для получения наиболее точных данных о калориях во время вашей активности вы должны установить максимальный пульс. Вы также можете установить каждую зону сердечного ритма. Вы можете вручную настроить свои зоны на устройстве или используя свою учетную запись Garmin Connect™.

1. Нажмите **Меню**.
2. Выберите **Настройки > Профиль пользователя > Зоны сердечного ритма** .
3. Выберите **«По умолчанию»**, чтобы просмотреть значения по умолчанию (необязательно).
Значения по умолчанию могут применяться для бега и езды на велосипеде.
4. Выберите **Бег** или **Велоспорт** .
5. Выберите **«Настройки» > «Установить пользовательский»** .
6. Выберите **Макс. ЧСС** и введите максимальную частоту сердечных сокращений.
7. Выберите зону и введите значение для каждой зоны.

Расчет зоны сердечного ритма

зона	% от максимальной частоты сердечных сокращений	Воспринимаемое усилие	Преимущества
1	50-60%	Расслабленный, легкий темп, ритмичное дыхание	Аэробные тренировки начального уровня, снимающие стресс
2	60-70%	Комфортный темп, немного более глубокое дыхание, возможен разговор	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы, хорошие темпы восстановления
3	70-80%	Умеренный темп, труднее вести разговор	Улучшенная аэробная способность, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80-90%	Быстрый темп и немного неудобно, дышит с силой	Улучшена анаэробная способность и порог, улучшена скорость
5	90-100%	Спринтерский темп, неустойчивый в течение длительного периода времени, затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная выносливость, повышенная сила

Пульсоксиметр

Прибор Approach® S62 оснащен пульсовым оксиметром на запястье для измерения насыщения крови кислородом. Знание насыщения кислородом поможет вам определить, как ваше тело адаптируется к физическим нагрузкам и стрессу. Ваше устройство измеряет уровень кислорода в крови, освещая кожу и проверяя, сколько света поглощается. Это называется SpO₂.

На устройстве показания пульсоксиметра отображаются в процентах от SpO₂. В своей учетной записи Garmin Connect™ вы можете просмотреть дополнительную информацию о показаниях пульсового оксиметра, в том числе тенденции за несколько дней. Для получения дополнительной информации о точности пульсового оксиметра посетите [веб-сайт garmin.com/ataccuracy](http://веб-сайт.garmin.com/ataccuracy).

Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать чтение пульсоксиметра, просмотрев виджет пульсоксиметра. Точность показаний пульсового оксиметра может варьироваться в зависимости от вашего кровотока, расположения устройства на запястье и вашей неподвижности.

ПРИМЕЧАНИЕ. Возможно, вам понадобится добавить виджет пульсоксиметра в цикл виджетов.

1. Пока вы сидите или неактивны, проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть виджет пульсоксиметра.
2. Нажмите на виджет, чтобы просмотреть более подробную информацию и начать чтение пульсоксиметра.
3. Держите руку с устройством на уровне сердца, пока устройство считывает насыщение крови кислородом.
4. Не шуметь.

Устройство отображает насыщение кислородом в процентах и график показаний пульсового оксиметра и значений сердечного ритма за последние четыре часа.

Советы по ошибочным данным пульсоксиметра

Если данные пульсового оксиметра ошибочны или не отображаются, вы можете попробовать эти советы.

- Оставайтесь неподвижными, пока прибор считывает насыщение крови кислородом.
- Носите устройство над костью запястья. Устройство должно быть уютным, но удобным.
- Держите руку с устройством на уровне сердца, пока устройство считывает насыщение крови кислородом.
- Используйте силиконовую ленту.
- Очистите и высушите руку перед тем, как надеть устройство.
- Не надевайте на устройство солнцезащитный крем, лосьон и средство от насекомых.
- Не царапайте оптический датчик на задней панели устройства.
- Ополосните устройство чистой водой после каждой тренировки.

Советы по ошибочным данным пульсоксиметра

Если данные пульсового оксиметра ошибочны или не отображаются, вы можете попробовать эти советы.

- Оставайтесь неподвижными, пока прибор считывает насыщение крови кислородом.
- Носите устройство над костью запястья. Устройство должно быть уютным, но удобным.

- Держите руку с устройством на уровне сердца, пока устройство считывает насыщение крови кислородом.
- Используйте силиконовую ленту.
- Очистите и высушите руку перед тем, как надеть устройство.
- Не надевайте на устройство солнцезащитный крем, лосьон и средство от насекомых.
- Не царапайте оптический датчик на задней панели устройства.
- Ополосните устройство чистой водой после каждой тренировки.

Деятельность и приложения

Ваше устройство может использоваться для внутренних, наружных, спортивных и фитнес-мероприятий. Когда вы начинаете занятие, устройство отображает и записывает данные датчика. Вы можете сохранять действия и делиться ими с сообществом Garmin Connect™.

Вы можете также добавить Connect IQ™ деятельности и приложений на устройство с помощью приложения Connect IQ ([Connect IQ Особенности](#)).

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей пригодности перейдите по [адресу garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Начало деятельности

Когда вы начинаете занятие, GPS включается автоматически (если требуется).

1. Нажмите кнопку действия.
2. Выберите.
3. Выберите деятельность.
4. Если для выполнения задания требуются сигналы GPS, выйдите на улицу в область с четким обзором неба и подождите, пока устройство не будет готово.
Устройство готово к работе после того, как оно установит частоту сердечных сокращений, получит сигналы GPS (при необходимости) и подключится к беспроводным датчикам (при необходимости).
5. Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер активности.
Устройство записывает данные активности только во время работы таймера активности.

Советы по записи действий

- Зарядите устройство перед началом активности ([зарядка устройства](#)).
- Проведите пальцем вверх или вниз, чтобы просмотреть дополнительные страницы данных.

Остановка деятельности

1. Нажмите кнопку действия.
2. Выберите опцию:
 - Чтобы возобновить свою деятельность, нажмите кнопку действия.
 - Чтобы сохранить занятие и вернуться в режим просмотра, выберите **«Готово» > «Сохранить»**.
 - Для того, чтобы отказаться от деятельности и возврата в режим просмотра, выберите пункт **Готово > > Отменить**.

Мероприятия в помещении

Устройство Arproach® можно использовать для тренировок в помещении, например, для бега по беговой дорожке или на стационарном велосипеде. GPS выключен для внутренних мероприятий.

При беге или ходьбе с выключенным GPS скорость, расстояние и частоту вращения рассчитываются с помощью акселерометра в устройстве. Акселерометр самокалибрующийся. Точность данных скорости, расстояния и частоты вращения педалей улучшается после нескольких пробежек или прогулок на улице с использованием GPS.

СОВЕТ: Удерживание поручней беговой дорожки снижает точность. Для записи темпа, расстояния и частоты вращения педалей вы можете использовать дополнительную подставку для ног.

При циклическом отключении GPS скорость и расстояние недоступны, если у вас нет дополнительного датчика, который отправляет данные о скорости и расстоянии на устройство (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Калибровка расстояния беговой дорожки

Чтобы записать более точные расстояния для ваших действий на беговой дорожке, вы можете откалибровать расстояние на беговой дорожке после того, как вы пройдете не менее 1,5 км на беговой дорожке. Если вы используете разные беговые дорожки, вы можете вручную откалибровать расстояние беговой дорожки на каждой беговой дорожке или после каждого упражнения.

1. Начните упражнение на беговой дорожке (Start a [Activity](#)) и пройдите не менее 1,5 км по беговой дорожке.
2. После завершения своей деятельности нажмите кнопку действия и выберите **Готово** .
3. Проверьте дисплей беговой дорожки на пройденное расстояние.
4. Выберите опцию:
 - Чтобы выполнить калибровку в первый раз, выберите **Сохранить** и введите расстояние беговой дорожки на вашем устройстве.
 - Чтобы выполнить ручную калибровку после первой калибровки, выберите > **Калибровка** и введите расстояние беговой дорожки на вашем устройстве.

Ходить в бассейн плавать

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите > **Плавание в бассейне** .
3. Выберите опцию:
 - Чтобы установить размер пула для первого занятия, выберите размер.
 - Чтобы изменить размер пула, выберите «**Размер пула**» и выберите размер.
4. Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер активности.
5. Начните свою деятельность.
Устройство автоматически записывает интервалы плавания и длины.
6. Нажмите **Назад**, когда вы отдыхаете.
Дисплей меняет цвет, и появляется экран отдыха.
7. Нажмите **Назад**, чтобы перезапустить интервальный таймер.
8. После завершения своей деятельности нажмите кнопку действия, чтобы остановить таймер активности.
9. Выберите **Готово** > **Сохранить**, чтобы сохранить свою активность.

Терминология плавания

Длина

Одна поездка в бассейн.

Интервал

Одна или несколько последовательных длин. Новый интервал начинается после отдыха.

Инсульт

Удар засчитывается каждый раз, когда ваша рука надевает устройство, завершает полный цикл.

Swolf

Ваша оценка Swolf - это сумма времени для одной длины пула и количества ударов для этой длины. Например, 30 секунд плюс 15 ударов равны 45 баллам. Swolf - это показатель эффективности плавания, и, как и в случае с гольфом, более низкий балл лучше.

Мероприятия на свежем воздухе

Устройство Approach® поставляется с предустановленными приложениями для активного отдыха, например, для бега и езды на велосипеде. GPS включен для активного отдыха. Вы можете добавлять приложения, используя стандартные действия, такие как кардио или гребля.

Просмотр лыжных трасс

Ваше устройство записывает информацию о каждом спуске на лыжах или сноуборде с использованием функции автоматического запуска. Эта функция включена по умолчанию для катания на горных лыжах и сноуборде. Он автоматически записывает новые лыжные трассы в зависимости от вашего движения. Таймер останавливается, когда вы прекращаете движение под уклон и когда вы находитесь на подъемнике. Таймер остается на паузе во время поездки на кресельном подъемнике. Вы можете начать движение вниз, чтобы перезапустить таймер. Вы можете просмотреть информацию о запуске с приостановленного экрана или во время работы таймера.

1. Начните кататься на лыжах или сноуборде.
2. Проведите пальцем вверх или вниз, чтобы просмотреть сведения о вашем последнем прогоне, текущем прогоне и общем количестве прогонов.

Рабочие экраны включают время, пройденное расстояние, максимальную скорость, среднюю скорость и общее снижение.

Использование секундомера

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите > **Секундомер** .
3. Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер.
4. Выберите **Круг**, чтобы перезапустить таймер круга.
Общее время секундомера продолжается.
5. Нажмите кнопку действия, чтобы остановить оба таймера.
6. Выберите **Сброс**, чтобы сбросить оба таймера.

Использование таймера обратного отсчета

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите > **Таймер** > **Изменить** .
3. Выберите **(+)** и, **(-)** чтобы установить таймер.
4. Выберите **v**.
5. Выберите, чтобы автоматически перезапустить таймер после его истечения (необязательно).
6. Нажмите кнопку действия, чтобы запустить таймер.
7. Нажмите кнопку действия, чтобы остановить таймер.
8. Выберите **Сброс**, чтобы сбросить таймер.

Установка будильника

Вы можете установить несколько будильников. Вы можете настроить каждый будильник на то, чтобы он появлялся один раз или повторялся регулярно.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите > **Сигналы** > **Добавить новый** > **Время** .
3. Выберите **(+)** и, **(-)** чтобы установить время.
4. Выберите **v**.
5. Выберите « **Повторить** » и укажите, когда следует повторить сигнал (необязательно).
6. Выберите « **Метка** » и выберите имя для будильника (необязательно).

Авто Гол

Ваше устройство автоматически создает ежедневную цель на основе ваших предыдущих уровней активности. Когда вы двигаетесь в течение дня, устройство показывает ваш прогресс в достижении ваших ежедневных целей.

Если вы решите не использовать функцию автоматического достижения цели, вы можете установить индивидуальный шаг в своей учетной записи Garmin Connect™.

Отслеживание сна

Пока вы спите, устройство автоматически определяет ваш сон и отслеживает ваши движения в течение ваших обычных часов сна. Вы можете установить свои обычные часы сна в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect™. Статистика сна включает общее количество часов сна, уровень сна и движение сна. Вы можете просматривать статистику сна в своей учетной записи Garmin Connect.

ПРИМЕЧАНИЕ: дремоты не добавляются в статистику вашего сна. Вы можете использовать режим «Не беспокоить» для отключения уведомлений и предупреждений, за исключением сигналов тревоги ([Использование режима «Не беспокоить»](#)) .

Использование автоматического отслеживания сна

1. Носите свое устройство во время сна.
 2. Загрузите данные отслеживания сна на сайт Garmin Connect™ (с [помощью приложений для смартфонов](#)) .
- Вы можете просматривать статистику сна в своей учетной записи Garmin Connect.

Изменение циферблата

Ваше устройство поставляется с несколькими предустановленными часами. Кроме того, можно установить и активировать Connect IQ™ циферблата из магазина Connect IQ ([Connect IQ Особенности](#)) .

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите « **Настройки** » > « **Watch Face** » .
3. Проведите пальцем вверх или вниз, чтобы увидеть циферблаты.
4. Нажмите на экран, чтобы выбрать циферблат.

Настройки гольфа

Нажмите **Меню** и выберите **Настройки** > **Настройки гольфа**, чтобы настроить параметры и функции гольфа.

Счет

Включает оценку.

Отслеживание статистики

Включает детальное отслеживание статистики во время игры в гольф. Вы также можете включить отслеживание штрафного удара.

Club Prompt

Отображает подсказку, которая позволяет вам указать, какой клуб вы использовали после каждого обнаруженного выстрела.

Метод подсчета очков

Устанавливает метод начисления очков для игры в инсульт или Стейблфорда.

Виртуальный Кэдди

Позволяет выбирать автоматические или ручные виртуальные рекомендации caddy club. Появляется после того, как вы сыграете в пять раундов игры в гольф, отследите свои клубы и загрузите свои карты результатов в приложение Garmin Golf™ .

Подсчет гандикапа

Включает оценку гандикапа. Опция **Local Handicap** позволяет вам ввести количество ударов, которые будут вычтены из вашего общего счета. Опция **Индекс / Наклон** позволяет вам ввести индекс гандикапа, чтобы устройство могло рассчитать гандикап вашего курса.

Расстояние водителя

Устанавливает среднее расстояние, которое шарик проходит от тройника на вашем диске. Расстояние водителя отображается в виде дуги на карте.

Турнирный режим

Отключает функции расстояния PinPointer и PlaysLike . Эти функции не допускаются во время санкционированных турниров или раундов расчета гандикапа.

Большие числа

Изменяет размер чисел на экране просмотра отверстий.

Запись деятельности

Включает запись файла FIT активности для занятий гольфом. В файлах FIT записывается информация о пригодности, разработанная специально для Garmin Connect™ .

Клубные датчики

Позволяет настроить клубные датчики Approach® CT10.

Настройка списка действий и приложений

1. Нажмите кнопку действия .

2. Выберите > **Изменить** .

Включенные действия и приложения отображаются в списке с помощью значка, а отключенные действия и приложения отображаются в списке с помощью значка +.

3. Выберите опцию:
 - Чтобы добавить действие или приложение, выберите +.
 - Чтобы удалить действие или приложение, выберите -.
 - Чтобы изменить порядок в списке, коснитесь включенного действия или имени приложения, выделите требуемое местоположение и выберите v.



Настройка экранов данных

Вы можете показать, скрыть и изменить макет и содержимое экранов данных для каждого действия.

1. Нажмите кнопку действия .
2. Выберите .
3. Выберите деятельность.
4. Выберите **Настройки** > **Экраны данных** .
5. Выберите «**Макет**», чтобы настроить количество полей данных на экранах данных.
6. При необходимости выберите тумблер, чтобы включить экран данных.
7. Выберите экран данных для настройки.
8. Выберите «**Редактировать поля данных**» и выберите поле, чтобы изменить данные, отображаемые в поле.

Настройка вашего профиля пользователя

Вы можете обновить [настройки](#) пола, года рождения, роста, веса, запястья и зоны сердечного ритма ([Настройка зон](#) сердечного ритма) . Устройство использует эту информацию для расчета точных данных тренировки.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **Настройки** > **Профиль пользователя** .
3. Выберите опцию.

Настройки уведомлений и оповещений

Нажмите **Меню** и выберите **Настройки** > **Уведомления и оповещения** .

Умные уведомления

Позволяет настроить параметры уведомлений с сопряженного смартфона ([включение уведомлений Bluetooth](#)) .

Телефонная связь

Отображает сообщение, когда ваш сопряженный смартфон подключается и отключается с помощью технологии Bluetooth® ([включение и выключение предупреждений о подключении смартфона](#)) .

Переместить оповещение

Отображает напоминания для перемещения в течение дня. После часа бездействия - **Движение!** появляется сообщение, и красная полоса перемещения появляется на виджете шагов. Дополнительные сегменты появляются через каждые 15 минут бездействия. Устройство также вибрирует, если вибрация включена.

Оповещения о головах

Отображает сообщение, когда вы достигаете своей ежедневной цели шагов или еженедельной цели минут интенсивности.

Оповещение о восходе солнца

Отображает сообщение за определенное количество минут или часов до фактического восхода солнца.

Alert Alert

Отображает сообщение за определенное количество минут или часов до фактического захода солнца.

Relax Reminder

Отображает сообщение, когда ваш уровень стресса повышен.

Аномальное HR-оповещение

Отображает сообщение, когда частота сердечных сокращений превышает определенное количество ударов в минуту (ударов в минуту) после периода бездействия ([настройка оповещения о ненормальной частоте сердечных сокращений](#)) .

Вибрация

Включает или выключает вибрацию и устанавливает интенсивность вибрации.

Сброс настроек уведомлений

Позволяет сбросить все настройки уведомлений и оповещений до значений по умолчанию.

Отключение отслеживания активности

Когда вы отключаете отслеживание активности, ваши шаги, минуты интенсивности и отслеживание сна не записываются.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **«Настройки» > «Отслеживание активности»** .

Настройки системы

Нажмите **Меню** и выберите **Настройки > Система** .

Автоматическая блокировка

Позволяет автоматически заблокировать сенсорный экран для предотвращения случайных прикосновений. Используйте параметр **«Во время активности»**, чтобы заблокировать сенсорный экран во время активности по времени. Используйте опцию **«Режим просмотра»**, чтобы

заблокировать сенсорный экран, когда вы не записываете синхронизированное действие.

Подсветка

Регулирует настройки подсветки ([Backlight Settings](#)) .

Язык

Устанавливает язык, отображаемый на устройстве.

Время

Регулирует настройки времени ([Time Settings](#)) .

Единицы измерения

Устанавливает единицы измерения, используемые на устройстве ([Изменение единиц измерения](#)) .

Сброс настроек

Позволяет сбросить пользовательские данные и настройки ([восстановление всех настроек по умолчанию](#)) .

Обновление программного обеспечения

Позволяет устанавливать обновления программного обеспечения, загруженные с помощью Garmin Express ™.

Около

Отображает информацию об устройстве, программном обеспечении, лицензии и нормативах.

Продвинутый

Устанавливает расширенные настройки системы ([Advanced Settings](#)) .

Беспроводные датчики

Ваше устройство может использоваться с беспроводными датчиками ANT + ® или Bluetooth ® . Для получения дополнительной информации о совместимости и приобретении дополнительных датчиков перейдите на сайт buy.garmin.com .

Детские темы:

Максимальное время автономной работы

Вы можете сделать несколько вещей, чтобы продлить срок службы батареи.

- Уменьшите время ожидания подсветки ([Настройки подсветки](#)) .
- Уменьшите яркость подсветки ([Настройки подсветки](#)) .
- Отключить жесты запястья ([Настройки подсветки](#)) .
- Отключите беспроводную технологию Bluetooth ®, когда вы не используете подключенные функции ([Отключение подключения смартфона Bluetooth](#)) .
- Используйте циферблат Connect IQ ™, который не обновляется каждую секунду. Например, используйте циферблат без секундной стрелки ([смена](#) циферблата) .
- Ограничьте уведомления смартфона, которые отображает устройство ([Управление уведомлениями](#)) .
- Прекратите передачу данных о частоте сердечных сокращений на сопряженные устройства Garmin ® ([передача](#) данных о частоте сердечных сокращений на устройства [Garmin](#)) .
- Отключите мониторинг сердечного ритма [на запястье](#) ([Отключение монитора](#) сердечного ритма [на запястье](#)) .

Мое устройство не может найти близлежащие поля для гольфа

Если обновление курса прерывается или отменяется до его завершения, на вашем устройстве могут отсутствовать данные курса. Чтобы восстановить недостающие данные курса, необходимо снова обновить курсы.

1. Загрузите и установите обновления курса из приложения Garmin Express™ ([Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express](#)) .
2. Безопасно отключите ваше устройство,
3. Выйдите на улицу и начните тестовый раунд игры в гольф, чтобы убедиться, что устройство находит близлежащие поля.

Совместим ли мой смартфон с моим устройством?

Устройство Approach® S62 совместимо со смартфонами, использующими беспроводную технологию Bluetooth® .

Перейдите на garmin.com/ble для получения информации о совместимости.

Мое устройство отображает неправильные единицы измерения

- Убедитесь, что на устройстве выбраны правильные настройки единиц измерения ([Изменение единиц измерения](#)) .
- Убедитесь, что вы правильно выбрали единицы измерения для своей учетной записи Garmin Connect™ .

Если единицы измерения на устройстве не соответствуют вашей учетной записи Garmin Connect, настройки вашего устройства могут быть перезаписаны при синхронизации устройства.

Перезапустить часы

1. Нажмите и удерживайте кнопку « **Меню** », пока устройство не выключится.
2. Нажмите **Меню**, чтобы включить устройство.

Восстановление всех настроек по умолчанию

Вы можете сбросить все настройки устройства до заводских значений по умолчанию. Вы должны синхронизировать свое устройство с приложением Garmin Connect™ , чтобы загрузить данные о своей активности перед перезагрузкой устройства.

1. Нажмите **Меню** .
2. Выберите **Настройки > Система > Сброс** .
3. Выберите опцию:
 - Чтобы сбросить все настройки устройства до заводских значений по умолчанию и удалить всю введенную пользователем информацию и историю действий, выберите **Удалить данные и Сбросить настройки** .
ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы настроили кошелек Garmin Pay™ , этот параметр удаляет кошелек с вашего устройства.
 - Чтобы сбросить все настройки устройства до заводских значений по умолчанию и сохранить всю введенную пользователем информацию и историю действий, выберите « **Сбросить настройки по умолчанию** » .

Получение спутниковых сигналов

Устройство может нуждаться в четком обзоре неба для получения спутниковых сигналов. Время и дата устанавливаются автоматически в зависимости от положения GPS.

1. Выйдите на улицу на открытую площадку.
Передняя часть устройства должна быть ориентирована на небо.
2. Подождите, пока устройство обнаружит спутники.

Поиск спутниковых сигналов может занять 30–60 секунд.

Улучшение спутникового приема GPS

- Часто синхронизируйте устройство с учетной записью Garmin Connect™:
- Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-кабеля и приложения Garmin Express™.
- Синхронизация устройства с приложением Garmin Connect Mobile с помощью ваш Bluetooth® включен смартфон.
При подключении к вашей учетной записи Garmin Connect устройство загружает спутниковые данные за несколько дней, что позволяет быстро находить спутниковые сигналы.
- Выведите устройство на открытую площадку подальше от высоких зданий и деревьев.
- Оставайтесь неподвижными в течение нескольких минут.

Получение спутниковых сигналов

Устройство может нуждаться в четком обзоре неба для получения спутниковых сигналов. Время и дата устанавливаются автоматически в зависимости от положения GPS.

1. Выйдите на улицу на открытую площадку.
Передняя часть устройства должна быть ориентирована на небо.
2. Подождите, пока устройство обнаружит спутники.
Поиск спутниковых сигналов может занять 30–60 секунд.

Уведомления о товарных знаках

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и QuickFit® являются товарными знаками Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™ и tempe™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком Google Inc. Словесный знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат Bluetooth SIG, Inc., и любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. Расширенная аналитика сердцебиения от Firstbeat. Handicap Index® и Slope Rating® являются зарегистрированными товарными знаками Ассоциации гольфа США. IOS® является зарегистрированной торговой маркой компании Cisco Systems, Inc. используются по лицензии Apple Inc. iPhone® и Mac® являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Windows® является зарегистрированным товарным знаком корпорации Microsoft в США и других странах. Другие торговые марки и торговые марки являются собственностью их соответствующих владельцев.

Этот продукт имеет сертификат ANT+. Посетите www.thisisant.com/directory для получения списка совместимых продуктов и приложений.