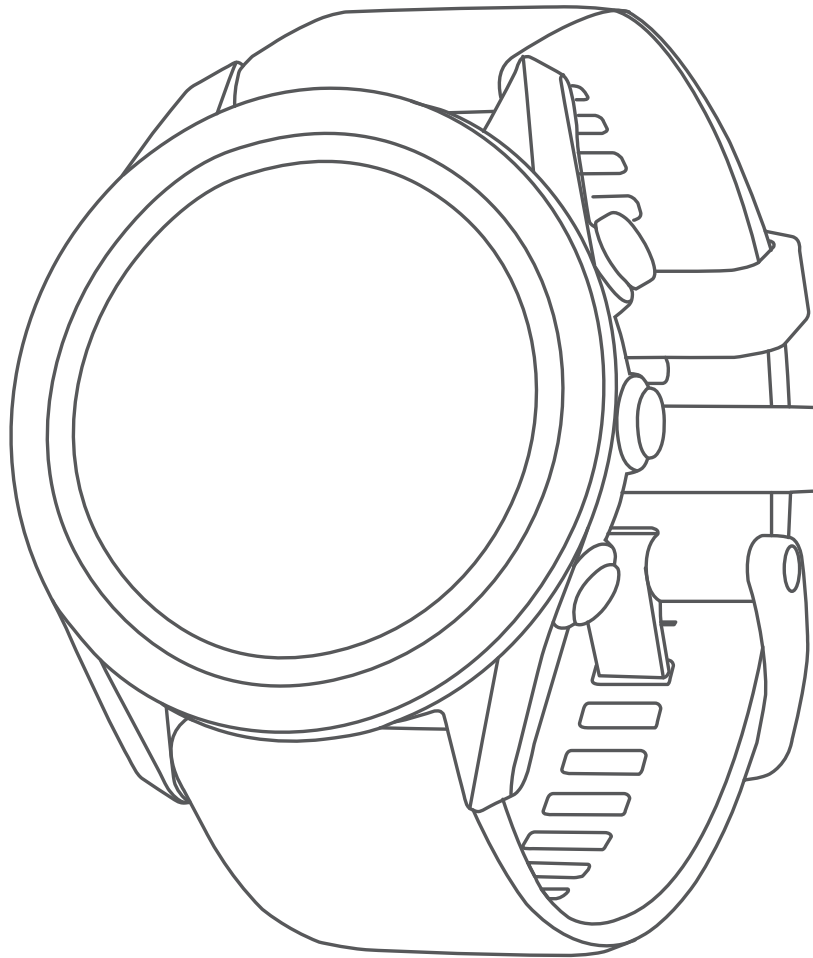


GARMIN®



APPROACH S62

Hướng dẫn sử dụng

© 2020 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Đã đăng kí bản quyền. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải thiện sản phẩm và quyền thực hiện thay đổi nội dung của hướng dẫn sử dụng này mà không có nghĩa vụ thông báo với bất kỳ ai hay tổ chức nào về các thay đổi hoặc sự cải thiện này. Truy cập Garmin.com.vn để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge và Quickfit là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Pay, và tempe là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Phân tích nhịp tim tiên tiến bởi Firstbeat. Handicap Index® và Slope Rating® là thương hiệu được đăng ký của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. iPhone® và Mac® là thương hiệu của Apple Inc., được đăng ký tại Hoa Kỳ và các nước khác. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm này là ANT+ được chứng nhận. Truy cập www.thisisant.com/directory để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: A03680

MỤC LỤC

Giới thiệu	1
Tổng quan về thiết bị	1
Bắt đầu.....	1
Sử dụng các tính năng của đồng hồ	1
Đồng bộ hóa thời gian với GPS.....	1
Kết nối điện thoại thông minh	1
Sạc thiết bị.....	1
Cập nhật sản phẩm.....	2
Thiết lập Garmin Express.....	2
Chơi Golf	2
Xem lỗ golf.....	2
Chế độ số lớn.....	2
Trình đơn Golf.....	2
Chướng ngại vật và lỗ golf thẳng	3
Đo khoảng cách với tính năng chạm mục tiêu.....	3
Các biểu tượng khoảng cách PlaysLike.....	3
Xem đôi quả.....	3
Vùng Green xen kẽ	3
Caddie ảo.....	4
Thay đổi đề xuất gậy golf.....	4
Thay đổi lỗ	4
Giữ điểm số.....	4
Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê.....	4
Thiết lập phương pháp ghi điểm.....	4
Kích hoạt tính năng ghi điểm chấp	5
Xem hướng đến ghim định vị.....	5
Xem hướng gió và tốc độ gió.....	5
Xem thông tin vòng đánh	5
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot.....	5
Thêm cú đánh thủ công.....	5
Xem lịch sử cú đánh.....	5
Xem số liệu thống kê gậy golf	6
Lưu vị trí.....	6
Kết thúc vòng chơi	6
Sân gôn 9 + 9 lỗ.....	6
Nhịp độ xoay người đánh bóng	6
Nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng.....	6
Phân tích nhịp độ xoay người đánh bóng	7
Xem chuỗi mẹo.....	7
Tính năng kết nối	7
Kích hoạt thông báo Bluetooth	7
Xem thông báo	7

Nhận cuộc gọi đến	7
Quản lý thông báo	7
Sử dụng chế độ không làm phiền.....	8
Tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth.....	8
Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh	8
Định vị thiết bị di động bị mất.....	8
Ứng dụng Garmin Golf	8
Tự động cập nhật sân	8
Garmin Connect	8
Sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh	8
Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn	9
Tính năng Connect IQ	9
Tải xuống tính năng Connect IQ.....	9
Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính.....	9
Garmin Pay	9
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn	9
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	9
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay	10
Quản lý thẻ Garmin Pay	10
Thay đổi mật mã Garmin Pay	10
Công cụ	10
Xem công cụ.....	10
Tùy chỉnh vòng lặp công cụ.....	10
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng	11
Dùng công cụ mức độ căng thẳng	11
Năng lượng cơ thể.....	11
Xem công cụ Năng lượng cơ thể.....	11
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể....	11
Tính năng nhịp tim	11
Nhịp tim được đo ở cổ tay	12
Đeo thiết bị	12
Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường	12
Xem công cụ theo dõi nhịp tim.....	12
Đặt thông báo nhịp tim bất thường.....	12
Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin....	12
Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay	12
Đối với vùng nhịp tim	13
Thiết lập vùng nhịp tim	13
Tính toán vùng nhịp tim	13
Thiết bị đo nồng độ oxy	13
Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy	13

Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định	13	Thay đổi dây đeo QuickFit	20
Các hoạt động và ứng dụng.....	14	Thông số kỹ thuật	20
Bắt đầu một hoạt động	14	Bảo dưỡng thiết bị.....	20
Hướng dẫn ghi lại hoạt động	14	Làm sạch thiết bị.....	20
Dùng một hoạt động	14	Bảo quản dài hạn	20
Hoạt động trong nhà.....	14	Xem thông tin thiết bị	20
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ. ..	14	Xem thông tin tuân thủ và quy định về nhãn điện tử.....	20
Bơi ở hồ bơi.....	14	Quản lý dữ liệu.....	21
Hoạt động ngoài trời	15	Xoá tệp dữ liệu.....	21
Xem các lượt trượt tuyết	15	Khắc phục sự cố	21
Ứng dụng Đồng hồ	15	Tối đa hóa thời gian sử dụng pin.....	21
Sử dụng đồng hồ bấm giờ.....	15	Thiết bị của tôi không thể tìm thấy các sân golf gần đó	21
Sử dụng đồng hồ bấm giờ đếm ngược.....	15	Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?	21
Thiết lập báo động	15	Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị ..	21
Theo dõi hoạt động	15	Ngôn ngữ của thiết bị không đúng.....	21
Mục tiêu tự động	15	Thiết bị của tôi hiển thị sai đơn vị đo	21
Theo dõi giấc ngủ.....	15	Khởi động lại đồng hồ của bạn.....	22
Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động	15	Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định	22
Tùy chỉnh thiết bị	16	Bắt tín hiệu vệ tinh	22
Thay đổi mặt đồng hồ	16	Cải thiện nhận vệ tinh GPS	22
Thiết lập golf.....	16	Theo dõi hoạt động.....	22
Tùy chỉnh danh sách các hoạt động và ứng dụng	16	Số bước hàng ngày không xuất hiện.....	22
Thiết lập hoạt động và ứng dụng	16	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác.....	22
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu.....	17	Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp	22
Báo động.....	17	Số phút vận động của tôi nhấp nháy	22
Thiết lập hồ sơ người dùng	17	Nhận được nhiều thông tin hơn.....	22
Cài đặt thông báo và cảnh báo	18	Phụ lục	23
Tắt theo dõi hoạt động.....	18	Trường dữ liệu	23
Thiết lập hệ thống	18	Kích cỡ và chu vi bánh xe	24
Thiết đặt đèn nền	18	Các định nghĩa về biểu tượng.....	25
Thiết lập thời gian.....	18		
Thay đổi đơn vị đo	19		
Cài đặt nâng cao	19		
Cảm biến không dây	19		
Ghép đôi cảm biến không dây của bạn.....	19		
Cảm biến Gậy	19		
Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc gờng chân tùy chọn.....	19		
Thiết bị gắn vào giày	19		
Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày	19		
tempe.....	19		
Thông tin thiết bị	20		

Giới thiệu

⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Tổng quan về thiết bị



- 1 Màn hình cảm ứng**
Vuốt hoặc chạm.
- 2 Nút hoạt động**
Nhấn để bắt đầu một vòng đấu golf.
- 3 ≡ Nút Menu**
Nhấn để bật thiết bị.
Nhấn để xem trình đơn điều khiển và các cài đặt đồng hồ.
Nhấn và giữ để tắt máy.
- 4 ↶ Nút Back**
Nhấn để quay lại màn hình trước.

Bắt đầu


Khi sử dụng đồng hồ lần đầu tiên, bạn nên hoàn thành các thao tác này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

- 1 Nhấn **Menu** để bật thiết bị (*Tổng quan về thiết bị, trang 1*).
- 2 Trả lời các nhắc nhở thiết bị về ngôn ngữ ưa thích của bạn, đơn vị đo lường và khoảng cách cú đánh driver.
- 3 Ghép đôi điện thoại thông minh của bạn (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 1*).
Ghép đôi điện thoại thông minh của bạn cho phép bạn truy cập vào Caddie ảo, dữ liệu gió hiện tại, đồng bộ hóa bảng điểm, và nhiều hơn nữa.
- 4 Sạc thiết bị đầy đủ để bạn có đủ pin cho 1 vòng golf (*Sạc thiết bị, trang 1*).

Sử dụng các tính năng của đồng hồ

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để cuộn qua vòng lặp công cụ.
Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh chóng. Có thêm các công cụ khả dụng khi ghép nối đồng hồ của bạn

với điện thoại thông minh.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn nút hoạt động và chọn  để bắt đầu một hoạt động hoặc mở một ứng dụng.
- Nhấn **Menu** và chọn **Thiết lập** để điều chỉnh thiết lập, tùy chỉnh mặt đồng hồ, và kết nối các cảm biến không dây.

Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ngày.

- 1 Chọn **≡** > **Thiết lập** > **Hệ thống** > **Thời Gian** > **Đồng bộ hóa với GPS**.
- 2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

Kết nối điện thoại thông minh

Để sử dụng các tính năng liên kết của thiết bị Approach, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Golf, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Garmin Golf.
- 2 Chọn một tùy chọn để kích hoạt chế độ ghép đôi trên thiết bị của bạn:
 - Trong quá trình thiết lập ban đầu, chọn **✓** khi bạn được nhắc nhở ghép nối với điện thoại của bạn
 - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình ghép đôi hoặc đã ghép đôi thiết bị của bạn với một chiếc điện thoại thông minh khác, nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập** > **Điện thoại** > **Ghép đôi với điện thoại**.
- 3 Từ **≡** hoặc trình đơn **•••** trong ứng dụng, chọn **Thiết bị Garmin** > **Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Sạc thiết bị

⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem Hướng dẫn về *An toàn quan trọng và thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục.

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng sạc USB.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

Cập nhật sản phẩm

Trên máy tính, cài đặt Garmin Express (Garmin.com.vn/express). Trên điện thoại thông minh, cài đặt ứng dụng Garmin Golf.

Ứng dụng này giúp thiết bị Garmin truy cập dễ dàng các dịch vụ này:

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật sân
- Tải dữ liệu lên Garmin Golf
- Đăng ký sản phẩm

Thiết lập Garmin Express

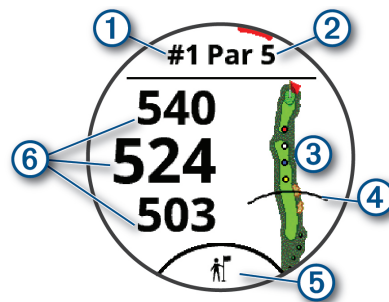
- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com.vn/express.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Chơi Golf

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Chơi Golf**.
Thiết bị xác định vệ tinh, tính vị trí của bạn và chọn một sân nếu có duy nhất một sân ở gần.
- 3 Nếu danh sách sân xuất hiện, chọn một sân từ danh sách.
- 4 Chọn để ghi điểm số.
- 5 Chọn một vị trí tee box.

Xem lỗ golf

Thiết bị hiển thị lỗ golf hiện tại mà bạn đang chơi, và tự động chuyển tiếp khi bạn chuyển đến lỗ mới. Nếu bạn không ở trên lỗ (ví dụ, tại nhà câu lạc bộ), thiết bị mặc định thành lỗ 1. Bạn có thể thay đổi lỗ một cách thủ công (*Thay đổi lỗ, trang 4*).

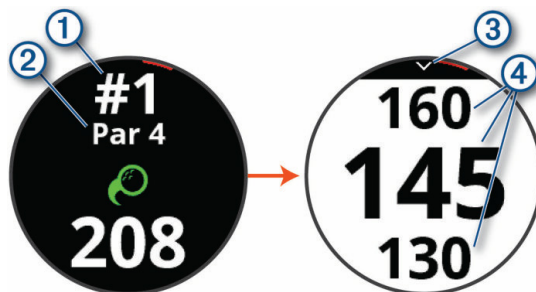


①	Số lỗ hiện tại
②	Điểm Par cho lỗ
③	Bản đồ lỗ golf Bạn có thể chạm để xem chương ngại vật, lỗ golf thẳng (<i>Chương ngại vật và lỗ golf thẳng, trang 3</i>).
④	Khoảng cách cú đánh driver từ khu phát bóng
⑤	Đề xuất gậy caddie ảo (<i>Caddie ảo, trang 4</i>).
⑥	Các khoảng cách đến phía trước, ở giữa, và sau vùng đồi quả. Bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng để xem khoảng cách PlaysLike (<i>Các biểu tượng khoảng cách PlaysLike, trang 3</i>).

Chế độ số lớn

Bạn có thể thay đổi kích thước của các số trên màn hình xem lỗ.

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Thiết lập Golf > Số lớn**.



①	Số lỗ hiện tại Bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng để xem khoảng cách đến vùng đồi quả
②	Điểm Par cho lỗ
③	Bạn có thể chạm vào mũi tên để quay trở lại màn hình trước.
④	Các khoảng cách đến phía trước, ở giữa, và sau vùng đồi quả. Bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng để xem khoảng cách PlaysLike (<i>Các biểu tượng khoảng cách PlaysLike, trang 3</i>).

Trình đơn Golf

Trong suốt vòng đấu, bạn có thể nhấn nút hoạt động để truy cập vào các tính năng bổ sung trong trình đơn golf.

Di chuyển cờ: Cho phép bạn di chuyển vị trí ghim để có

một phép đo khoảng cách chính xác hơn (Xem *đôi quả*, trang 3).

Chướng ngại vật và lỗ golf thẳng: Hiển thị chướng ngại vật và lỗ golf thẳng cho lỗ hiện tại (*Chướng ngại vật và lỗ golf thẳng*, trang 3). Xuất hiện khi chế độ số lớn được kích hoạt.

Yêu cầu Caddie: Yêu cầu một gậy đề xuất từ caddie ảo (*Caddie ảo*, trang 4). Xuất hiện khi caddie ảo được cài đặt thủ công.

Thay đổi lỗ golf: Bạn có thể thay đổi lỗ thủ công từ màn hình xem lỗ (*Thay đổi lỗ*, trang 4).

Bảng điểm: Mở bảng điểm cho vòng đấu (*Giữ điểm số*, trang 4).

PinPointer: Mở một la bàn hiển thị hướng đến vùng đồi quả (*Xem hướng đến ghim định vị*, trang 5).

Gió: Mở một kim chỉ hiển thị hướng và tốc độ gió liên quan đến ghim định vị (*Xem hướng gió và tốc độ gió*, trang 5).

Thông tin về vòng đấu: Hiển thị điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước (*Xem thông tin vòng đánh*, trang 5).

Cú đánh trước: Hiển thị khoảng cách của cú đánh trước được ghi lại bằng tính năng Garmin AutoShot (*Xem lịch sử cú đánh*, trang 5). Bạn cũng có thể ghi lại cú đánh một cách thủ công (*Thêm cú đánh thủ công*, trang 5).

Thống kê gậy: Hiển thị số liệu thống kê với mỗi gậy (*Xem số liệu thống kê gậy golf*, trang 6). Xuất hiện khi bạn kết nối cảm biến Approach CT10 hoặc kích hoạt cài đặt Nhắc nhở gậy.

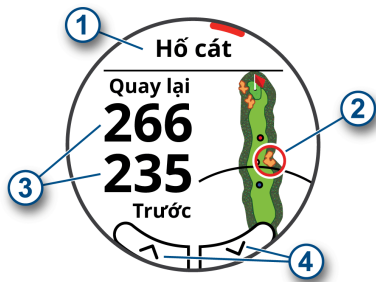
Lưu địa điểm: Cho phép bạn lưu một địa điểm, như một vật thể hay chướng ngại vật, cho lỗ hiện tại (*Lưu vị trí*, trang 6).

Bình minh và hoàng hôn: Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng của ngày hiện tại.

Kết thúc vòng đấu: Kết thúc vòng đấu hiện tại (*Kết thúc vòng chơi*, trang 6).

Chướng ngại vật và lỗ golf thẳng

Bạn có thể chạm vào bản đồ để xem các chướng ngại vật và lỗ golf thẳng cho lỗ hiện tại.



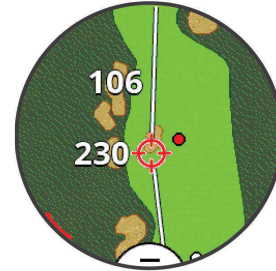
①	Kiểu chướng ngại vật hoặc khoảng cách lỗ golf thẳng.
②	Vị trí nổi bật của chướng ngại vật hoặc lỗ golf thẳng.

③	Khoảng cách đến lỗ golf thẳng hoặc đến phía trước và phía sau của chướng ngại vật.
④	Bạn có thể chạm vào mũi tên để xem chướng ngại vật khác hoặc lỗ golf thẳng cho lỗ.

Đo khoảng cách với tính năng chạm mục tiêu

Trong khi chơi, bạn có thể sử dụng tính năng chạm mục tiêu để đo lường khoảng cách đến điểm bất kỳ trên bản đồ.

- 1 Từ màn hình lỗ golf thẳng và chướng ngại vật, chạm vào bản đồ.
- 2 Chạm hoặc kéo ngón tay của bạn để định vị vòng tròn mục tiêu.



Bạn có thể xem khoảng cách từ vị trí hiện tại của bạn đến vòng tròn mục tiêu, và từ vòng tròn mục tiêu đến vị trí ghim định vị.

- 3 Nếu cần, chọn + hoặc - để phóng to hoặc thu nhỏ.

Các biểu tượng khoảng cách PlaysLike

Tính năng khoảng cách PlaysLike cho biết sự thay đổi độ cao trên sân bằng cách hiển thị khoảng cách đã được điều chỉnh đến đôi quả. Trong một vòng đấu, bạn có thể chạm một khoảng cách đến vùng đồi quả để xem khoảng cách PlaysLike.

▲	Khoảng cách dài hơn dự kiến do sự thay đổi về độ cao.
■	Khoảng cách như dự kiến.
▼	Khoảng cách ngắn hơn dự kiến do sự thay đổi về độ cao.

Xem đôi quả

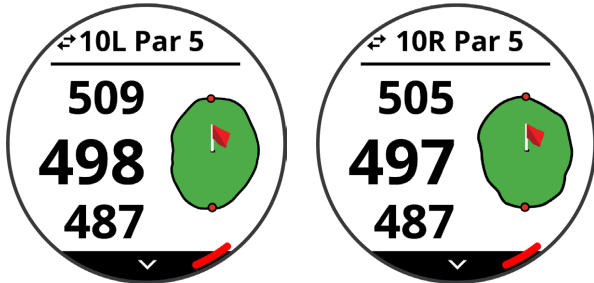
Trong khi chơi, bạn có thể nhìn gần hơn tại đôi quả và di chuyển vị trí ghim định vị để có được số đo khoảng cách chính xác hơn.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Di chuyển cờ**.
- 3 Chạm hoặc kéo để di chuyển vị trí ghim định vị. Khoảng cách trên màn hình xem lỗ golf được cập nhật để phản ánh vị trí ghim định vị mới. Vị trí ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

Vùng Green xen kẽ

Một số sân golf ở châu Á có hệ thống vùng green với

các vùng green xen kẽ trên một lỗ: một vùng green bên trái và một vùng green bên phải. Khi một lỗ có vùng green thay thế được chọn, biểu tượng ↔ xuất hiện bên cạnh số lỗ có chữ L chỉ vùng green bên trái hoặc chữ R chỉ vùng green bên phải. Bạn có thể thay đổi vùng green bằng tay từ màn hình xem lỗ.



Nhấn vào biểu tượng ↔ ở trên cùng bên trái của màn hình để chuyển giữa vùng green bên trái và bên phải

Caddie ảo

Trước khi bạn sử dụng caddie ảo, bạn phải chơi 5 vòng với bộ cảm biến Approach CT10 hoặc kích hoạt thiết lập Nhắc nhở gậy golf (*Thiết lập golf, trang 16*), và cập nhật bảng điểm của bạn. Đối với mỗi vòng đấu, bạn phải kết nối để ghép đôi điện thoại thông minh với ứng dụng Garmin Golf. Caddie ảo cung cấp những đề xuất dựa trên lỗ, dữ liệu gió, và hiệu suất trong quá khứ của bạn với mỗi gậy.

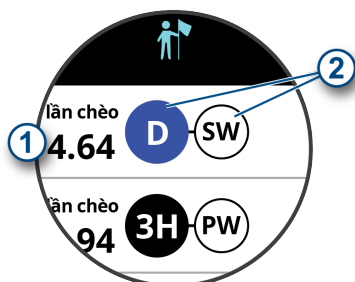


①	Hướng đề xuất để nhắm tới.
②	Đề xuất gậy cho cú đánh. Bạn có thể chạm vào biểu tượng để xem thêm các tùy chọn gậy.

Thay đổi đề xuất gậy golf

- 1 Chọn 🏏.

Thiết bị hiển thị trung bình số cú đánh được tính toán ① cho các gậy được đề xuất ②.



- 2 Chọn một đề xuất gậy golf khác.

Bản đồ cập nhật để hiển thị mục tiêu hướng bản mới.

LƯU Ý: Thiết bị tự động tính lại đề xuất gậy golf khi bạn có sự tiến triển trong sân. Bạn có thể chọn **Tính toán lại** để cập nhật thủ công đề xuất gậy golf.

Thay đổi lỗ

Bạn có thể thay đổi lỗ một cách thủ công từ màn hình xem lỗ.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Thay đổi lỗ gôn**.
- 3 Chọn + hoặc -.

Giữ điểm số

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Bảng điểm**.
LƯU Ý: Nếu tính năng ghi điểm không được bật, bạn có thể chọn **Bắt đầu ghi điểm**.
- 3 Chọn lỗ.
- 4 Chọn - hoặc + để thiết lập điểm số.

Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên thiết bị, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (*Xem thông tin vòng đánh, trang 5*). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thiết lập Golf > Theo dõi thống kê**.

Ghi số liệu thống kê

Trước khi có thể ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Kích hoạt tính năng theo dõi thống kê, trang 4*).

- 1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ.
- 2 Cài đặt số cú đánh đã thực hiện, và chọn **Tiếp theo**.
- 3 Cài đặt số lần gạt bóng đã thực hiện, và chọn **Tiếp theo**.
- 4 Nếu cần thiết, chọn một tùy chọn.

LƯU Ý: Nếu bạn đang ở trên lỗ số 3 hoặc sử dụng cảm biến Approach CT10, thông tin đường lăn bóng sẽ không xuất hiện.

- Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn ↗.
- Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn ↖ hoặc ↘.

- 5 Nếu cần, hãy nhập số cú đánh phạt.

Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà thiết bị sử dụng để lưu giữ điểm số.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thiết lập Golf > Phương pháp ghi điểm**.
- 3 Chọn phương pháp ghi điểm.

Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 4*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị thường điểm như được định rõ trong Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

Bảng điểm dành cho cuộc chơi được ghi điểm theo phương pháp Stableford hiển thị số điểm thay vì số lần đánh bóng.

Điểm	Số cú đánh tương ứng với Điểm chuẩn
0	hơn 2 hoặc nhiều hơn
1	hơn 1
2	Điểm chuẩn
3	kém 1
4	kém 2
5	kém 3

Kích hoạt tính năng ghi điểm chấp

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thiết lập Golf > Ghi điểm chấp**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Điểm chấp nội bộ** để nhập số cú đánh sẽ bị trừ đi từ tổng điểm của người chơi.
 - Chọn **Chỉ số/Độ dốc** để nhập chỉ số điểm chấp của người chơi để tính điểm chấp trên sân cho người chơi.
LƯU Ý: Slope Rating® (Đánh giá độ dốc) tự động tính toán dựa trên sự chọn lựa khu phát bóng của bạn.

Số cú đánh ghi điểm chấp xuất hiện dưới dạng chấm trên màn hình hiển thị thông tin lỗ. Bảng điểm hiển thị điểm số điểm chấp được điều chỉnh của bạn cho vòng chơi.

Xem hướng đến ghim định vị

Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy đôi quả. Tính năng này có thể giúp bạn canh thẳng cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

LƯU Ý: Không được sử dụng tính năng PinPointer khi đang ở trong xe chạy trên sân golf. Tình trạng gậy nhiều từ xe chạy trên sân golf có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của la bàn.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **PinPointer**.

Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

Xem hướng gió và tốc độ gió

Tính năng gió là một kim chỉ hiển thị tốc độ và hướng gió so với ghim định vị. Tính năng gió yêu cầu kết nối với ứng dụng Garmin Golf.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Gió**.

Mũi tên hướng về hướng gió so với vị trí ghim định vị.

Xem thông tin vòng đánh

Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Thông tin về vòng đánh**.
- 3 Vuốt lên.

Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh trên đường lăn bóng, thiết bị ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau (*Xem lịch sử cú đánh, trang 5*). Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

- 1 Trong khi chơi golf, hãy đeo thiết bị trên cổ tay thuận để phát hiện cú đánh tốt hơn.
Khi thiết bị phát hiện cú đánh, khoảng cách của bạn từ vị trí đánh bóng hiển thị trên dải băng ① ở trên cùng màn hình.



MẸO: Bạn có thể chạm vào dải băng để ẩn nó đi trong 10 giây.

- 2 Thực hiện cú đánh tiếp theo.
Thiết bị ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

Thêm cú đánh thủ công

Bạn có thể tự thêm một cú đánh nếu thiết bị không phát hiện ra nó. Bạn phải thêm cú đánh từ vị trí của cú đánh bị sót.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Cú đánh trước > Add Shot**.
- 3 Chọn để bắt đầu một cú đánh mới từ vị trí hiện tại của bạn

Xem lịch sử cú đánh

- 1 Sau khi chơi một lỗ, nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Cú đánh trước** để xem thông tin về cú đánh cuối cùng của bạn.
LƯU Ý: Bạn có thể xem khoảng cách cho tất cả các cú đánh được phát hiện trong vòng hiện tại. Nếu cần, bạn có thể thêm cú đánh một cách thủ công (*Thêm cú đánh thủ công, trang 5*).
- 3 Chọn **Xem thêm** để xem thông tin về mỗi cú đánh cho một lỗ.

Xem số liệu thống kê gậy golf

Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số liệu thống kê gậy golf, như khoảng cách và thông tin chính xác.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Club Stats**.
- 3 Chọn gậy.
- 4 Vuốt lên.

Lưu vị trí

Trong khi chơi một vòng, bạn có thể lưu tối đa bốn vị trí trên mỗi lỗ. Việc lưu vị trí rất hữu ích để ghi lại các vật thể hoặc vật cản không hiển thị trên bản đồ. Bạn có thể xem khoảng cách đến vị trí này từ màn hình chướng ngại vật và lỗ golf thẳng (*Chướng ngại vật và lỗ golf thẳng, trang 3*).

- 1 Đứng tại vị trí mà bạn muốn lưu.

LƯU Ý: Bạn không thể lưu vị trí cách xa lỗ được chọn hiện tại.

- 2 Nhấn nút hoạt động.
- 3 Chọn **Lưu địa điểm**.
- 4 Chọn nhãn gắn cho vị trí đó.

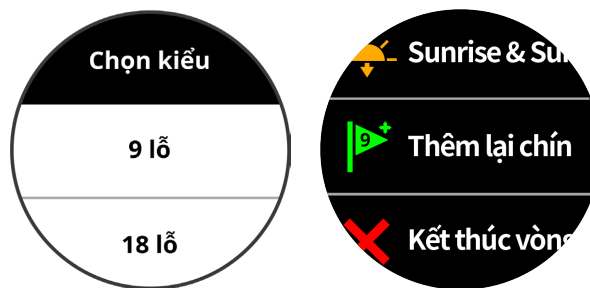
Kết thúc vòng chơi

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Kết thúc vòng đấu**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để xem số liệu thống kê và thông tin về vòng chơi của bạn, chạm vào điểm số.
 - Để lưu vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.
 - Để chỉnh sửa bảng điểm, chọn **Hiệu chỉnh điểm**.
 - Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.
 - Để tạm dừng vòng chơi và tiếp tục lại lần sau, chọn **Dừng**.

Sân gôn 9 + 9 lỗ

Có ít sân golf 18 lỗ tiêu chuẩn ở châu Á do những hạn chế về không gian và địa hình. Tính năng này ghi lại hai sân 9 lỗ trong cùng một gậy cho một vòng golf 18 lỗ.

- 1 Nhấn nút và chọn **Chơi Golf**.
- 2 Sau khi thiết bị xác định được vị trí của bạn, hãy chọn một sân golf 9 lỗ.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **9 lỗ** và chọn tee. Trong vòng, nhấn nút và chọn **Thêm lại chín**, sau đó chọn một sân golf 9 lỗ trong cùng một câu lạc bộ và tee thứ hai.
 - Chọn **18 lỗ** và làm theo các hướng dẫn trên màn hình để chọn chín lỗ phía sau. Sau đó chọn tees cho cả chín lỗ trước và chín lỗ sau.



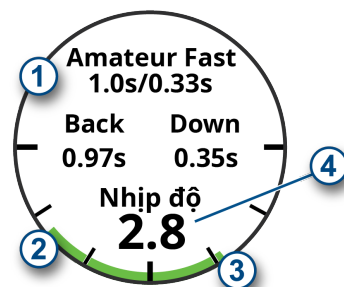
Nhịp độ xoay người đánh bóng

Ứng dụng nhịp độ xoay người đánh bóng giúp bạn thực hiện xoay người đánh bóng nhất quán hơn. Thiết bị đo lường và hiển thị thời gian vung gậy và thời gian hạ gậy. Thiết bị cũng hiển thị nhịp độ xoay người đánh bóng. Nhịp độ xoay người đánh bóng là thời gian vung gậy chia cho thời gian hạ gậy, được biểu thị dưới dạng tỷ lệ. Tỷ lệ 3:1, hoặc 3,0 là nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng dựa trên nghiên cứu của những người chơi golf chuyên nghiệp.

Nhịp độ xoay người đánh bóng lý tưởng

Bạn có thể đạt được nhịp độ lý tưởng 3.0 khi sử dụng những thời điểm xoay người đánh bóng khác nhau, ví dụ, 0,7 giây/0,23 giây hoặc 1,2 giây/0,4 giây. Mỗi người chơi golf có thể có nhịp độ xoay người đánh bóng riêng dựa trên khả năng và kinh nghiệm của họ. Garmin cung cấp sáu thời điểm khác nhau.

Thiết bị hiển thị đồ thị cho biết thời gian vung gậy hoặc hạ gậy của bạn là quá nhanh, quá chậm, hay vừa đúng thời điểm được chọn.




①	Lựa chọn thời điểm (tỷ lệ thời gian vung gậy đến thời gian hạ gậy)
②	Thời gian vung gậy
③	Thời gian hạ gậy
④	Nhịp độ của bạn
■	Thời điểm tốt
■	Quá chậm
■	Quá nhanh

Để tìm ra thời điểm xoay người đánh bóng lý tưởng, bạn cần bắt đầu với thời điểm chậm nhất và thử sử dụng thời điểm đó cho một vài lần xoay người đánh bóng. Khi đồ thị nhịp độ hiện màu xanh lá liên tục cho cả thời gian vung gậy và thời gian hạ gậy thì bạn có thể

chuyển tiếp lên thời điểm tiếp theo. Khi bạn tìm thấy thời điểm phù hợp, bạn có thể sử dụng thời điểm đó để đặt được cú xoay người đánh bóng và hiệu suất nhất quán hơn.

Phân tích nhịp độ xoay người đánh bóng

Bạn phải thực hiện đánh bóng để xem nhịp độ xoay người đánh bóng.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn  > **Nhịp độ xoay người đánh bóng**.
- 3 Nhấn nút hoạt động để xem trình đơn.
- 4 Chọn **Tốc độ xoay người**, và chọn tùy ý.
- 5 Hoàn tất cú xoay người đánh bóng hoàn chỉnh và đánh bóng.

Thiết bị hiển thị phân tích xoay người đánh bóng.

Xem chuỗi mẹo

Khi bạn dùng ứng dụng nhịp độ xoay người đánh bóng lần đầu tiên, thiết bị sẽ hiển thị chuỗi mẹo giải thích cho việc động tác xoay người đánh bóng của bạn được phân tích như thế nào.

- 1 Từ ứng dụng **Nhịp độ xoay người đánh bóng**, nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn **Mẹo**.
- 3 Chạm vào màn hình để xem mẹo tiếp theo.

Tính năng kết nối

Các tính năng liên kết khả dụng đối với thiết bị Approach của bạn khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh tương thích bằng công nghệ không dây Bluetooth. Một số tính năng yêu cầu cài đặt ứng dụng Garmin Connect Mobile trên điện thoại thông minh đã kết nối. Truy cập Garmin.com.vn/products/apps để biết thêm thông tin.

Thông báo điện thoại: Hiển thị tin nhắn và thông báo điện thoại trên thiết bị Approach S62.

Tải hoạt động lên Garmin Connect: Tự động gửi hoạt động của bạn đến tài khoản Garmin Connect ngay khi hoàn tất ghi lại hoạt động.

Connect IQ: Cho phép mở rộng tính năng của thiết bị với mặt đồng hồ, công cụ, ứng dụng và trường dữ liệu mới.

Tim điện thoại của tôi: Định vị điện thoại thông minh bị mất được kết nối với thiết bị Approach và hiện đang nằm trong phạm vi.

Tim thiết bị: Định vị thiết bị Approach bị mất được kết nối với điện thoại thông minh và hiện đang nằm trong phạm vi.

Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Approach với thiết bị di động tương thích (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 1*).

- 1 Nhấn **Menu**.

2 Chọn **Thiết lập > Thông báo và Cảnh báo > Thông báo thông minh**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Chọn **Trong khi hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi hoạt động.
- Chọn **Khi không hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ở chế độ xem.
- Chọn **Thời gian chờ** để cài đặt lượng thời gian cảnh báo cho thông báo mới xuất hiện trên màn hình.

Xem thông báo

1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên để xem công cụ thông báo.

2 Chạm vào công cụ để xem thêm chi tiết.

3 Chọn một thông báo

Bạn có thể chạm vào màn hình cảm ứng để xem toàn bộ thông báo.

4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.

5 Chọn một tùy chọn:

- Để hoạt động trên mục thông báo, hãy chọn một hoạt động như **Bỏ qua** hoặc **Trả lời**. Các hoạt động có sẵn phụ thuộc vào loại thông báo và hệ điều hành điện thoại của bạn. Khi bạn bỏ lỡ thông báo trên điện thoại hoặc thiết bị Approach, thông báo không còn xuất hiện trong công cụ nữa.
- Để quay trở lại danh sách thông báo, nhấn **Back**.


Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại thông minh đã được kết nối, thiết bị Approach sẽ hiển thị tin hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn .

LƯU Ý: Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại thông minh đã kết nối.

- Để từ chối cuộc gọi, chọn .

- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản để trả lời ngay lúc đó, chọn  và chọn một tin nhắn từ danh sách.

LƯU Ý: Tính năng này chỉ khả dụng nếu thiết bị của bạn được kết nối với điện thoại thông minh Android.

Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại thông minh tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên thiết bị Approach S62.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, hãy đi đến cài đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên thiết bị.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng di động Garmin Connect, chọn **Thiết lập > Thông báo thông minh**.

Sử dụng chế độ không làm phiền

Có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt đèn nền và báo rung. Ví dụ, có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

LƯU Ý: Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Không làm phiền**.

Tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập**.
- 3 Chọn công tắc **Điện thoại** để tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth trên thiết bị Approach.
Tham khảo hướng dẫn sử dụng thiết bị di động để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên thiết bị di động của bạn.

Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh


Có thể thiết lập thiết bị Approach S62 để báo động khi điện thoại thông minh đã được ghép cặp kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

LƯU Ý: Các cảnh báo kết nối điện thoại thông minh ở chế độ mặc định là tắt.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo và Cảnh báo > Kết nối điện thoại**.
- 3 Chọn tùy chọn thông báo.

Định vị thiết bị di động bị mất

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị thiết bị di động bị mất được ghép cặp sử dụng công nghệ không dây Bluetooth và hiện tại nằm trong phạm vi.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn  > **Find Phone**.
Thiết bị Approach bắt đầu tìm kiếm thiết bị di động ghép cặp. Báo động phát ra âm thanh trên thiết bị di động và cường độ tín hiệu Bluetooth hiển thị trên màn hình thiết bị Approach. Cường độ tín hiệu Bluetooth tăng khi bạn di chuyển đến gần thiết bị di động hơn.
- 3 Nhấn **Nút quay lại** để ngừng tìm kiếm.

Ứng dụng Garmin Golf

Các ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 41,000 sân có bảng xếp hạng hàng tuần mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với tài

khoản Garmin Connect. Bạn có thể tải xuống ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh.

Tự động cập nhật sân

Thiết bị Approach của bạn có tính năng cập nhật sân tự động với ứng dụng Garmin Golf. Khi bạn kết nối thiết bị của mình với điện thoại thông minh, các sân golf bạn sử dụng thường xuyên nhất sẽ được cập nhật tự động.

Garmin Connect

Khi bạn kết nối thiết bị với điện thoại thông minh sử dụng ứng dụng Garmin Golf, một tài khoản Garmin Connect sẽ được tạo một cách tự động. Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản Garmin Connect. Bạn có thể tải ứng dụng Garmin Connect xuống từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh.

Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo dõi hiệu suất và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, và hơn thế nữa.

Lưu trữ các hoạt động: Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ với thiết bị của bạn, có thể tải lên hoạt động đó vào tài khoản Garmin Connect và lưu giữ nó bao lâu tùy ý bạn.

Phân tích dữ liệu: Có thể xem thông tin chi tiết hơn về các hoạt động thể chất và hoạt động ngoài trời, bao gồm thời gian, khoảng cách, nhịp tim, lượng calo bị đốt cháy, xem bản đồ từ trên cao, biểu đồ nhịp độ và tốc độ, và các báo cáo tùy chỉnh.

Theo dõi thành tích: Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia các cuộc thi vui nhộn bằng các kết nối và đáp ứng các mục tiêu.

Chia sẻ các hoạt động: Có thể kết nối với bạn bè để dõi các hoạt động của nhau hoặc gửi đường kết nối đến các hoạt động trên các trang mạng xã hội yêu thích.

Sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 1*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Golf và Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu của bạn lên tài khoản Garmin.

- 1 Mở ứng dụng Garmin Golf hoặc Garmin Connect trên điện thoại thông minh của bạn.

MẸO: Ứng dụng có thể được mở hoặc chạy trên nền.

- 2 Mang thiết bị trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.

Thiết bị sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu với tài khoản của bạn.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh

Sau khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 1*), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Golf và Garmin Connect để cập nhật phần mềm thiết bị.

Đồng bộ hóa thiết bị với một trong những ứng dụng (*Sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh, trang 8*).

Khi có sẵn phần mềm mới, ứng dụng tự động gửi cập nhật đến thiết bị.

Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ Garmin Golf tương thích với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu bảng điểm và gậy golf lên tài khoản Garmin Connect để phân tích toàn diện và bạn có thể chia sẻ bảng điểm của mình với bạn bè.

- 1 Kết nối đồng hồ Garmin Golf với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập Garmin.com.vn/express.
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị, bạn phải có tài khoản kết nối Garmin Connect, và phải tải xuống và cài đặt ứng dụng Garmin Express.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
Khi có phần mềm mới, ứng dụng Garmin Express sẽ gửi nó đến thiết bị.
- 2 Ngắt kết nối thiết bị từ máy tính.
Thiết bị sẽ báo bạn cập nhật phần mềm.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Connect IQ. Có thể tùy chỉnh thiết bị của bạn với mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

Mặt đồng hồ: Cho phép tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

Trường dữ liệu: Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để trình bày về cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới. Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng được cài sẵn.

Công cụ: Cung cấp thông tin nhanh, bao gồm dữ liệu cảm biến và thông báo.

Ứng dụng: Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như các loại hoạt động ngoài trời và luyện tập mới.

Tải xuống tính năng Connect IQ

Trước khi có thể tải xuống các tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối thiết bị Approach S62 với

điện thoại thông minh của bạn (*Kết nối điện thoại thông minh, trang 1*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng di động Connect IQ.
- 2 Nếu cần thiết, chọn thiết bị của bạn.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Tải xuống tính năng Connect IQ bằng máy tính



- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập apps.garmin.com/en-US và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Garmin Pay

Tính năng Garmin Pay cho phép sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại các cửa hàng tham gia sử dụng thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ từ một tổ chức tài chính tham gia.

Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví Garmin Pay. Truy cập trang Garmin.com/en-US/garminpay/banks để xem các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Để sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, trước tiên bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán.

Bạn có thể dùng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một cửa hàng tham gia.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Ví điện tử**.
- 3 Nhập mã gồm 4 chữ số.

LƯU Ý: Nếu bạn nhập mã sai 3 lần, ví sẽ bị khóa và bạn phải đặt lại mã trong ứng dụng Garmin Connect.

Thẻ thanh toán được sử dụng gần đây nhất xuất hiện.



- 4 Nếu trước đây bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví

Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).

- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán.




Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.

- 6 Nếu cần thiết, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy quét thẻ để hoàn tất giao dịch.

MẸO: Sau khi đã nhập thành công mật mã, bạn có thể thực hiện thanh toán mà không cần nhập mật mã trong vòng 24 giờ trong khi vẫn đang đeo đồng hồ. Nếu bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim, bạn phải nhập lại mật mã trước khi thực hiện thanh toán.

Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

Bạn có thể thêm tối đa 10 thẻ ghi nợ hoặc thẻ thanh toán vào ví điện tử Garmin Pay.




- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Garmin Pay** >  > **Thêm thẻ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi đã thêm thẻ, bạn có thể lựa chọn thẻ trên đồng hồ khi thanh toán.

Quản lý thẻ Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

LƯU Ý: Ở một số quốc gia, việc tham gia các tổ chức tài chính có thể hạn chế các tính năng của Garmin Pay.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Để tạm ngưng hoặc bỏ thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**. Thẻ của bạn phải được kích hoạt để thanh toán mua hàng bằng cách sử dụng thiết bị Approach S62.
 - Để xóa thẻ, chọn .

Thay đổi mật mã Garmin Pay

Bạn phải biết mật mã hiện tại để thay đổi nó. Nếu bạn quên mật mã, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho thiết bị Approach S62, tạo mật mã mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị Approach S62 trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Thay đổi mật mã**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng thiết bị Approach S62 tiếp theo, bạn phải nhập mật mã mới.

Công cụ

Thiết bị của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh. Một số công cụ yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại thông minh tương thích.

Một số công cụ không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công các công cụ đó vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 10*).

Năng lượng cơ thể: Với thời gian sử dụng cả ngày, hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ về mức năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.

Lịch: Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh.

Calo: Hiển thị thông tin về calo trong ngày hiện tại.

Golf: Hiển thị điểm số và số liệu thống kê về vòng chơi golf mới nhất.

Hiệu suất Golf: Hiển thị số liệu thống kê hiệu suất giúp bạn theo dõi và hiểu sự cải tiến các trò chơi Golf của bạn.

Nhịp tim: Hiển thị nhịp tim hiện tại theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim nghỉ ngơi trung bình của bạn (RHR).

Các phút tích cực: Theo dõi thời gian dành cho việc tham gia các hoạt động với cường độ từ trung bình đến cao, mục tiêu số phút vận động hàng tuần và tiến trình đạt mục tiêu của bạn.

Môn thể thao cuối cùng: Hiển thị tóm tắt về môn thể thao được ghi nhận mới nhất.

Điều khiển ứng dụng nghe nhạc: Cung cấp tính năng điều khiển ứng dụng nghe nhạc cho điện thoại thông minh.

Thông báo: Thông báo cho bạn biết các cuộc gọi đến, tin nhắn, cập nhật mạng xã hội và nhiều hơn nữa, dựa trên thiết lập thông báo ở điện thoại thông minh.

Nồng độ oxy: Cho phép bạn đọc chỉ số đo nồng độ oxy trong máu.

Bước: Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu trong những ngày vừa qua.

Căng thẳng: Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.

Bình minh và hoàng hôn: Hiển thị thời gian bình minh, hoàng hôn và chạng vạng.

Thời tiết: Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.


Xem công cụ

Thiết bị được tải trước một số công cụ và có thêm các tính năng khả dụng khi kết nối thiết bị với điện thoại thông minh.

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên.
- Chạm vào màn hình cảm ứng để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ.

Tùy chỉnh vòng lặp công cụ

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên.
- 2 Chọn **Hiệu chỉnh**.

Các công cụ được kích hoạt xuất hiện trong danh sách với biểu tượng , và các công cụ không được

kích hoạt xuất hiện trong danh sách với biểu tượng +.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để thêm một công cụ, chọn +.
- Để xóa một công cụ, chọn —.
- Để sắp xếp lại vòng lặp công cụ, hãy nhấn vào tên công cụ đã bật, cuộn đến vị trí mong muốn và chọn ✓.



Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Thiết bị phân tích sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để xác định sự căng thẳng tổng thể của bạn. Luyện tập, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và sự căng thẳng tổng thể trong cuộc sống đều tác động đến mức độ căng thẳng của bạn. Phạm vi mức độ căng thẳng từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là trạng thái nghỉ ngơi, 26 đến 50 là mức độ căng thẳng thấp, 51 đến 75 là mức độ căng thẳng trung bình, và 76 đến 100 là tình trạng căng thẳng cao. Biết được mức độ căng thẳng có thể giúp bạn xác định những thời điểm căng thẳng trong ngày. Để có kết quả tốt nhất, bạn nên mang thiết bị trong khi ngủ.

Có thể đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect để xem mức độ căng thẳng trong suốt một ngày, các xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung.

Dùng công cụ mức độ căng thẳng

Công cụ mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và một đồ thị mức căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 10*).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên để xem công cụ mức độ căng thẳng.
- 2 Chọn vào công cụ để bắt đầu đo

MẸO: Nếu bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng, một tin nhắn sẽ xuất hiện thay vì con số mức độ căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra lại mức độ căng thẳng sau vài phút không vận động.

- 3 Vuốt lên để xem biểu đồ mức độ căng thẳng trong vài giờ qua.

Các thanh màu xanh cho biết các giai đoạn nghỉ ngơi. Màu vàng là các giai đoạn căng thẳng. Màu xám là số lần bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng

thẳng.

- 4 Để bắt đầu hoạt động hít thở, vuốt lên, và chọn **Có**.

Năng lượng cơ thể

Thiết bị của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, nó cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức năng lượng cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

Bạn có thể đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức năng lượng cơ thể cập nhật nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung (*Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 11*).

Xem công cụ Năng lượng cơ thể

Công cụ Năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức Năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ vào vòng lặp công cụ (*Tùy chỉnh vòng lặp công cụ, trang 10*).

- 1 Vuốt lên để xem công cụ Năng lượng cơ thể.
- 2 Chạm vào công cụ để xem biểu đồ mức độ năng lượng cơ thể trong vài giờ qua.
- 3 Vuốt lên để xem biểu đồ kết hợp về năng lượng cơ thể và mức độ căng thẳng.
- 4 Vuốt lên để xem dữ liệu năng lượng cơ thể của bạn kể từ giữa đêm.

Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Cập nhật mức năng lượng cơ thể của bạn khi bạn đồng bộ hóa thiết bị của mình với tài khoản Garmin Connect.
- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo thiết bị trong khi ngủ.
- Nghỉ ngơi và ngủ ngon tăng năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động vất vả, căng thẳng cao và ngủ kém có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn, cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

Tính năng nhịp tim

Thiết bị Approach S62 có thiết bị theo dõi nhịp tim đo được ở cổ tay và nó cũng tương thích với thiết bị theo dõi nhịp tim đo được ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên tiện ích nhịp tim. Nếu có cả dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay khi bạn bắt đầu hoạt động của mình, thiết bị của bạn sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

Nhịp tim được đo ở cổ tay

Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

LƯU Ý: Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo nồng độ oxy trong máu, bạn nên đứng yên.



LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.

- Xem [Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 12](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim được đo ở cổ tay.
- Xem [Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định, trang 13](#) để biết thêm thông tin về cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Các mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim thất thường hoặc không xuất hiện, có thể phải thử dùng các mẹo này.

- Làm sạch và làm khô tay trước khi đặt lên thiết bị.
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm xước bộ cảm biến nhịp tim ở phía sau của thiết bị.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Thiết bị nên được đeo ôm sát cổ tay nhưng phải dễ chịu.
- Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động khoảng 5 đến 10 phút và có chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

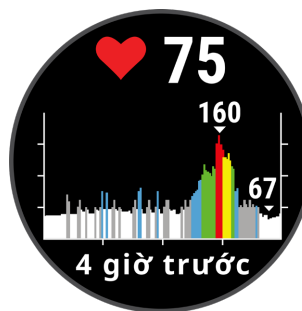
LƯU Ý: Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.

- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Xem công cụ theo dõi nhịp tim

Công cụ hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm) và đồ thị nhịp tim. Đồ thị cho biết hoạt động nhịp tim hiện tại của bạn, nhịp tim cao và thấp, và các thanh màu cho biết thời gian được sử dụng trong mỗi vùng nhịp tim ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 13](#)).

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ nhịp tim.



- 2 Chạm vào màn hình cảm ứng để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình (RHR) trong 7 ngày qua.

Đặt thông báo nhịp tim bất thường

Bạn có thể cài đặt thiết bị để thông báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá một số nhịp mỗi phút (bpm) nhất định sau một thời gian không hoạt động.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Thông báo và Cảnh báo**.
- 3 Chọn công tắc **Thông báo nhịp tim bất thường** để kích hoạt thông báo.
- 4 Chọn **Báo nhịp tim bất ổn > Cảnh báo ngưỡng**.
- 5 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.

Mỗi khi bạn vượt quá giá trị tùy chỉnh, một tin nhắn sẽ xuất hiện và thiết bị rung lên.

Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin

Bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ thiết bị Approach của mình và xem trên các thiết bị Garmin đã ghép nối. Ví dụ, bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim tới thiết bị Edge khi đang đạp xe.

LƯU Ý: Phát truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện > Nhịp Tim**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Truyền dữ liệu trong khi hoạt động** để truyền dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động được định giờ ([Bắt đầu một hoạt động, trang 14](#)).
 - Chọn **Phát truyền** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.

- 4 Kết nối thiết bị Approach với thiết bị tương thích Garmin ANT+.

LƯU Ý: Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem hướng dẫn sử dụng.

Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay

Thiết bị theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay được bật mặc định. Thiết bị tự động sử dụng thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim trên ngực với thiết bị. Dữ liệu nhịp tim trên ngực chỉ có sẵn trong khi hoạt động.

LƯU Ý: Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo trên cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa tính năng đo độ căng thẳng cả ngày, số phút tập luyện tích cực và cảm biến đo nồng

độ oxi trên cổ tay.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 3 Chọn công tắc **Nhịp tim**.

Đối với vùng nhịp tim

Nhiều vận động viên điền kinh sử dụng vùng nhịp tim để đo và tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện mức độ sức khỏe. Vùng nhịp tim là khoảng nhịp tim được thiết lập trong một phút. Năm vùng nhịp tim thường được chấp nhận được đánh số từ 1 đến 5 theo cường độ tăng. Thông thường, vùng nhịp tim được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định. Có thể thiết lập các vùng nhịp tim riêng biệt cho hồ sơ thể thao, như chạy bộ, đạp xe và bơi lội. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng > Vùng nhịp tim**.
- 3 Chọn **Mặc định** để xem giá trị mặc định (tùy chọn). Giá trị mặc định có thể được áp dụng cho chạy và đạp xe.
- 4 Chọn **Chạy** hoặc **Đạp xe**.
- 5 Chọn **Ưu thích > Đặt Tùy chỉnh**.
- 6 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 7 Chọn vùng và nhập giá trị cho mỗi vùng.

Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% nhịp tim tối đa	Vận động chủ quan	Lợi ích
1	50–60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60–70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70–80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu
4	80–90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện

5	90–100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất
---	---------	---	---

Thiết bị đo nồng độ oxy

Thiết bị Approach S62 có một thiết bị đo oxy dạng xung ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với tập thể dục và căng thẳng. Thiết bị của bạn đo mức oxy trong máu của bạn bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO₂.

Trên thiết bị, chỉ số đo nồng độ oxy của bạn xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO₂. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các chi tiết bổ sung về chỉ số đo oxy dạng xung của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày. Để biết thêm thông tin về độ chính xác thiết bị đo oxy dạng xung, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Nhận các chỉ số đo nồng độ oxy

Bạn có thể tự bắt đầu đọc số đo oxy dạng xung bằng cách xem công cụ đo nồng độ oxi. Độ chính xác của chỉ số đo nồng độ oxi dạng xung có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí thiết bị trên cổ tay và sự yên lặng của bạn.

LƯU Ý: Bạn có thể cần thêm công cụ đo nồng độ oxy vào vòng lặp công cụ.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên để xem công cụ đo nồng độ oxy.
- 2 Chạm vào công cụ để xem chi tiết hơn và bắt đầu đo chỉ số nồng độ oxy trong máu.
- 3 Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Giữ yên.

Thiết bị hiển thị độ bão hòa oxi của bạn dưới dạng % và biểu đồ chỉ số đo nồng độ oxi dạng xung và giá trị nhịp tim trong bốn giờ qua.

Mẹo dành cho dữ liệu đo nồng độ Oxi không ổn định

Nếu dữ liệu đo nồng độ oxy là thất thường hoặc không xuất hiện, bạn có thể thử các mẹo này

- Giữ trạng thái bất động trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo thiết bị trên xương cổ tay. Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng dễ chịu.
- Giữ cánh tay đeo thiết bị ngang tim trong khi thiết bị đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng băng đeo silicon.
- Làm sạch và làm khô tay trước khi đeo thiết bị.

- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới thiết bị.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của thiết bị.
- Rửa nhẹ thiết bị bằng nước sạch sau từng lần hoạt động.

Các hoạt động và ứng dụng


Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 9*).

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Bắt đầu một hoạt động


Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS tự động bật (nếu được yêu cầu).

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây và đợi cho đến khi thiết bị sẵn sàng.
Thiết bị đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, bắt được tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 5 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc pin thiết bị trước khi bắt đầu một hoạt động (*Sạc thiết bị, trang 1*).
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các trang dữ liệu bổ sung.

Dừng một hoạt động

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn một tùy chọn:
 - Để tiếp tục hoạt động, nhấn nút hoạt động.
 - Để lưu hoạt động và trở về chế độ đồng hồ, chọn **Hoàn tất** > **Lưu**.
 - Để loại bỏ hoạt động và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Hoàn tất** >  > **Loại bỏ**.

Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng thiết bị Approach để luyện tập trong

nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng máy đạp xe. GPS được tắt cho hoạt động trong nhà.

Khi chạy bộ hoặc đi bộ khi đã tắt GPS, tốc độ, quãng đường và guồng chân được tính toán bằng gia tốc kế trong thiết bị. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc độ, quãng đường và guồng chân được cải thiện sau một vài lần chạy hoặc đi bộ ngoài trời có sử dụng GPS.

MẸO: Nắm giữ tay vịn của máy chạy bộ làm giảm độ chính xác. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày tùy chọn để ghi lại nhịp độ, quãng đường và guồng chân.


Khi đạp xe khi đã tắt GPS, tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến thiết bị (như cảm biến tốc độ hoặc guồng chân).

Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ.

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ ít nhất là 1,5km (1 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường một cách thủ công trong khi hoặc sau khi chạy trên máy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu một hoạt động, trang 14*) và chạy ít nhất 1,5 km trên máy.
- 2 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn nút hoạt động, và chọn **Hoàn tất**.
- 3 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
 - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, chọn **Lưu**, nhập quãng đường trên máy chạy bộ trên thiết bị của bạn.
 - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, vuốt lên, chọn **•••** > **Hiệu chuẩn**, sau đó nhập quãng đường máy chạy bộ trên thiết bị của bạn.

Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn  > **Bơi hồ**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thiết lập kích thước hồ bơi cho hoạt động đầu tiên, chọn kích thước.
 - Để thay đổi kích thước hồ bơi, chọn **Kích thước hồ bơi** và chọn kích thước.
- 4 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu thiết bị bấm giờ.
- 5 Bắt đầu hoạt động.
Thiết bị tự động ghi lại độ dài và khoảng thời gian bơi.
- 6 Nhấn **Back** khi bạn nghỉ.
Màn hình sẽ đảo ngược màu sắc, và màn hình nghỉ xuất hiện.
- 7 Nhấn **Back** khởi động lại đồng hồ bấm giờ.

8 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn nút hoạt động để dừng đồng hồ bấm giờ.

9 Chọn **Hoàn tất** > **Lưu** để lưu hoạt động của bạn.

Thuật ngữ về bơi lội

Quãng đường bơi một chiều: Bơi một chiều theo chiều dài hồ bơi.

Thời khoảng: Một hay nhiều chiều bơi liên tục. Một lượt bơi mới bắt đầu sau khi nghỉ ngơi.

Quạt tay: Một lần quạt tay được tính mỗi khi cánh tay đeo thiết bị hoàn tất chu trình hoàn chỉnh.

Swolf: Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó. Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

Hoạt động ngoài trời

Thiết bị Approach được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đi bộ đường dài. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng bằng cách sử dụng các hoạt động mặc định như luyện tập tìm mạch và chèo thuyền.

Xem các lượt trượt tuyết

Thiết bị ghi lại chi tiết mỗi lượt trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết khi sử dụng tính năng chạy tự động. Tính năng này được bật theo mặc định cho hoạt động trượt ván và trượt tuyết xuống dốc. Thiết bị tự động ghi lại các lượt trượt tuyết mới dựa trên chuyển động của bạn. Đồng hồ bấm giờ ngừng khi bạn ngừng di chuyển xuống dốc và khi bạn đang ở trên cáp treo. Đồng hồ bấm giờ vẫn dừng khi di chuyển trên ghế cáp treo. Có thể bắt đầu di chuyển xuống dốc để khởi động lại đồng hồ bấm giờ. Có thể xem chi tiết hành trình từ màn hình tạm ngừng hoặc khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

1 Bắt đầu hoạt động trượt tuyết hoặc trượt ván trên tuyết.

2 Vuốt lên hoặc xuống để xem chi tiết về lượt cuối, lượt hiện tại và tổng các lượt.

Màn hình về lượt trượt tuyết bao gồm thời gian, quãng đường đã đi, tốc độ tối đa, tốc độ trung bình và tổng độ dốc.

Ứng dụng Đồng hồ

Sử dụng đồng hồ bấm giờ

1 Nhấn nút hoạt động.

2 Chọn  > **Đồng hồ bấm giờ**.

3 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.

4 Chọn **V.ch** để khởi động lại đồng hồ bấm giờ vòng hoạt động.

Tổng thời gian của đồng hồ bấm giờ tiếp tục chạy.

5 Nhấn nút hoạt động để dừng đồng hồ bấm giờ.


6 Chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại cả hai đồng hồ bấm giờ.


Sử dụng đồng hồ bấm giờ đếm ngược

1 Nhấn nút hoạt động.

2 Chọn  > **Đồng hồ bấm giờ** > **Hiệu chỉnh**.

3 Chọn **+** và **-** để cài đặt đồng hồ bấm giờ.

4 Chọn .

5 Chọn  để tự động khởi động lại đồng hồ bấm giờ sau khi hết thời gian.

6 Nhấn nút hoạt động để bắt đầu hẹn giờ.

7 Nhấn nút hoạt động để dừng đồng hồ bấm giờ.

8 Chọn **Thiết lập lại** để thiết lập lại đồng hồ bấm giờ.


Thiết lập báo động

Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi lần một âm thanh cho từng báo thức hoặc lặp lại thường xuyên.

1 Nhấn nút hoạt động.

2 Chọn  > **Báo động** > **Thêm mục mới** > **Thời Gian**.

3 Chọn **+** và **-** để cài đặt thời gian.

4 Chọn .

5 Chọn **Lặp lại**, và chọn khi nào đồng hồ báo thức sẽ lặp lại (tùy chọn).

6 Chọn **Nhãn**, và chọn tên báo thức (tùy chọn).

Theo dõi hoạt động

Mục tiêu tự động

Thiết bị tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị cho biết sự tiến triển của bạn hướng đến mục tiêu.

Nếu chọn không sử dụng tính năng mục tiêu tự động, có thể thiết lập mục tiêu số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect.

Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, thiết bị sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Các thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, mức ngủ, và sự chuyển động khi ngủ. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

LƯU Ý: Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và cảnh báo, ngoại trừ báo thức (*Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 8*).

Sử dụng ứng dụng theo dõi giấc ngủ tự động

1 Đeo thiết bị trong khi ngủ.

2 Tải dữ liệu theo dõi giấc ngủ lên trang Garmin Connect (*Sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh, trang 8*).

Có thể xem các thống kê về giấc ngủ trên tài khoản

Tùy chỉnh thiết bị

Thay đổi mặt đồng hồ

Thiết bị của bạn được cài đặt sẵn một số mặt đồng hồ. Bạn cũng có thể cài đặt và kích hoạt mặt đồng hồ Connect IQ từ cửa hàng Connect IQ (*Tính năng Connect IQ, trang 9*).

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt lên hoặc xuống để xem mặt đồng hồ.
- 4 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

Thiết lập golf

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Cài đặt Golf** để tùy chỉnh các cài đặt và tính năng của golf.

Ghi điểm: Cho phép ghi điểm.

Theo dõi thống kê: Cho phép theo dõi thống kê chi tiết trong khi chơi golf. Bạn cũng có thể kích hoạt theo dõi các cú đánh phạt.

Nhắc gậy: Hiển thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện cú đánh.

Phương pháp tính điểm: Đặt phương thức tính điểm theo cú đánh hoặc ghi điểm bằng phương pháp Stableford.

Caddy ảo: Cho phép bạn chọn các đề xuất gậy caddy ảo tự động hoặc thủ công. Xuất hiện sau khi bạn chơi năm vòng golf, theo dõi các gậy của bạn và tải bảng điểm của bạn lên ứng dụng Golf Garmin.

Ghi điểm chấp: Cho phép ghi điểm chấp. Tùy chọn Điểm chấp nội bộ cho phép bạn nhập số lượng cú đánh trừ vào tổng số điểm của bạn. Tùy chọn Chỉ số/Độ dốc cho phép bạn nhập chỉ số điểm chấp để thiết bị có thể tính điểm chấp ở sân của bạn.

Khoảng cách cú đánh driver: Thiết lập khoảng cách trung bình mà bóng di chuyển từ khu phát bóng trên driver của bạn. Khoảng cách cú đánh driver xuất hiện như một vòng cung trên bản đồ.







Chế độ trận đấu: Vô hiệu hóa các tính năng về khoảng cách PinPointer và PlaysLike. Không chấp nhận các tính năng này trong các trận đấu thuộc khuôn khổ hoặc các vòng tính điểm chấp.

Số lớn: Thay đổi kích cỡ các con số trên màn hình hiển thị lớn.

Ghi lại hoạt động: Cho phép hoạt động ghi tập tin FIT cho các hoạt động golf. Các tệp FIT ghi lại thông tin thể dục được thiết kế riêng cho Garmin Connect.

Cảm biến Gậy: Cho phép bạn thiết lập các cảm biến gậy Approach CT10.

Tùy chỉnh danh sách các hoạt động và ứng dụng

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn  > **Hiệu chỉnh**.
Các hoạt động và ứng dụng đã được kích hoạt xuất hiện trong danh sách có biểu tượng , và các hoạt động và ứng dụng bị vô hiệu hóa xuất hiện trong danh sách có biểu tượng .
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để thêm hoạt động hoặc ứng dụng, chọn .
 - Để xoá hoạt động hoặc ứng dụng, chọn .
 - Để sắp xếp lại danh sách, chạm vào một tên hoạt động hoặc ứng dụng được bật, cuộn đến vị trí mong muốn và chọn .



Thiết lập hoạt động và ứng dụng

Các thiết lập này cho phép tùy chỉnh mỗi ứng dụng hoạt động được tải trước theo nhu cầu của bạn. Ví dụ, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu và kích hoạt tính năng báo động và luyện tập. Không phải tất cả thiết lập đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động.

Từ mặt đồng hồ, nhấn nút hoạt động, chọn , chọn một hoạt động, và chọn **Thiết lập**.

MẸO: Bạn cũng có thể chỉnh sửa cài đặt hoạt động trong khi bạn đang tập thể dục. Trong khi hoạt động, nhấn **Menu**, chọn **Cài đặt** và chọn cài đặt hoạt động.

Màn hình dữ liệu: Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 17*).

Thông báo: Thiết lập thông báo luyện tập hoặc điều hướng cho hoạt động (*Báo động, trang 17*).

Vòng chạy: Cài đặt thiết bị để đánh dấu vòng chạy tự động hoặc thủ công với tính năng Auto Lap khi bạn nhấn nút Back. Tính năng Auto Lap tự động đánh dấu vòng chạy ở khoảng cách cụ thể. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động (ví dụ, mỗi 1 dặm hoặc 5 km).

Dừng tự động: Cài đặt thiết bị dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ quy định. Đây là tính năng hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm đèn dừng hoặc các nơi khác mà bạn phải dừng.

Chạy tự động: Kích hoạt thiết bị để tự động phát hiện hoạt động trượt tuyết bằng gia tốc kế tích hợp.

Cuộn tự động: Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi đồng hồ bấm giờ đang chạy.

GPS: Cài đặt hoạt động sử dụng tín hiệu vệ tinh GPS. Bạn có thể tắt GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc để tiết kiệm pin. GPS được mặc định tắt tự động đối với các hoạt động trong nhà.


Kích cỡ hồ bơi: Thiết lập chiều dài hồ bơi để bơi ở hồ bơi.

Nền: Thiết lập màu nền của mỗi hoạt động thành đen hoặc trắng.

Màu nhấn: Thiết lập màu nhấn của mỗi hoạt động để giúp nhận dạng hoạt động nào đang hoạt động.

Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể hiển thị, ẩn và thay đổi bố cục và nội dung màn hình dữ liệu cho mỗi hoạt động.

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Thiết lập > Màn hình dữ liệu**.
- 5 Chọn **Bố cục** để điều chỉnh số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu.
- 6 Nếu cần, chọn công tắc để kích hoạt màn hình dữ liệu.
- 7 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 8 Chọn **Hiệu chỉnh trường dữ liệu**, và chọn trường để thay đổi dữ liệu xuất hiện trong trường.

Báo động

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể. Một số báo động chỉ khả dụng đối với các hoạt động cụ thể. Có ba kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

Báo động sự kiện: Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.

Báo động phạm vi: Báo động phạm vi thông báo cho bạn biết mỗi khi thiết bị cao hơn hoặc thấp hơn phạm vi giá trị xác định. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị báo động khi nhịp tim của bạn thấp hơn 60 nhịp trong một phút (bpm) và trên 210 bpm.

Báo động định kỳ: Báo động định kỳ thông báo từng lần thiết bị ghi chép trị số hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị để báo động mỗi 30 phút.

Tên thông báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Giường chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số giường chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.

Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo hiện hữu hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập đoạn của quãng đường.
Độ cao	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị độ cao tối thiểu và tối đa.
Nhịp Tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng. Xem Đối với vùng nhịp tim, trang 13 và Tính toán vùng nhịp tim, trang 13 .
Tốc Độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Nguồn	Phạm vi	Có thể thiết lập mức công suất cao hoặc thấp.
Lân cận	Sự kiện	Có thể thiết lập bán kính từ địa điểm được lưu.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Có thể thiết lập quãng nghỉ đi bộ định giờ tại các khoảng định kỳ.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.
Tốc độ chèo thuyền	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần quạt tay/phút cao hoặc thấp.
Thời Gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

Thiết lập báo động

- 1 Nhấn nút hoạt động.
- 2 Chọn .
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn **Thiết lập > Báo động**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Chọn **Thêm mục mới** để thêm báo động mới cho hoạt động.
 - Chọn tên báo động để hiệu chỉnh báo động hiện tại.
- 6 Nếu cần, chọn loại báo động.
- 7 Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- 8 Nếu cần, hãy bật báo động.

Đối với báo động sự kiện và định kỳ, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn đạt giá trị báo động. Đối với cảnh báo phạm vi, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm xuống thấp hơn phạm vi xác định (giá trị tối thiểu và tối đa).

Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, vùng nhịp tim và thiết lập vùng công suất của bạn ([Thiết lập vùng nhịp tim, trang 13](#)). Thiết bị sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

Cài đặt thông báo và cảnh báo

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Thông báo và Cảnh báo**.

Thông báo thông minh: Cho phép bạn cài đặt tùy chọn thông báo từ điện thoại thông minh được ghép đôi của bạn (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 7*).

Kết nối điện thoại: Hiển thị thông báo khi điện thoại thông minh đã được ghép đôi kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth (*Bật và tắt thông báo kết nối điện thoại thông minh, trang 8*).

Cảnh báo di chuyển: Hiển thị lời nhắc để di chuyển trong suốt cả ngày. Sau một giờ không hoạt động, Hãy di chuyển! thông báo xuất hiện và thanh di chuyển màu đỏ xuất hiện trên công cụ bước. Các đoạn bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Thiết bị cũng rung nếu bật âm thanh.

Báo động mục tiêu: Hiển thị thông báo khi bạn đạt đến mục tiêu số bước hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng tuần.

Báo bình minh: Hiển thị thông báo số phút hoặc giờ cụ thể trước khi mặt trời mọc thực sự xảy ra.

Báo hoàng hôn: Hiển thị thông báo số phút hoặc giờ cụ thể trước khi hoàng hôn thực sự xảy ra.

Nhắc nhở thư giãn: Hiển thị thông báo khi mức độ căng thẳng của bạn tăng cao.

Báo nhịp tim bất ổn: Hiển thị thông báo khi nhịp tim của bạn vượt quá một số nhịp mỗi phút (bpm) nhất định sau một thời gian không hoạt động (*Đặt thông báo nhịp tim bất thường, trang 12*).

Rung: Bật hoặc tắt rung và thiết lập cường độ rung.

Đặt lại cài đặt thông báo: Cho phép bạn đặt lại tất cả các cài đặt thông báo và cảnh báo trở về giá trị mặc định.

Tắt theo dõi hoạt động

Khi tắt theo dõi hoạt động, số bước của bạn, số phút vận động, và việc theo dõi giấc ngủ sẽ không được ghi lại.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Theo dõi hoạt động**.

Thiết lập hệ thống

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Hệ thống**.

Khoá tự động: Cho phép khoá màn hình cảm ứng tự động để ngăn chặn việc vô ý chạm vào màn hình. Sử dụng tùy chọn Trong khi hoạt động để khoá màn hình cảm ứng trong hoạt động được định thời gian. Sử dụng tùy chọn Chế độ đồng hồ để khoá màn hình cảm ứng khi không ghi lại hoạt động được định thời gian.

Đèn nền: Điều chỉnh thiết lập đèn nền (*Thiết đặt đèn nền, trang 18*).

Ngôn ngữ: Thiết lập ngôn ngữ được hiển thị trên thiết bị.

Thời gian: Điều chỉnh thiết lập thời gian (*Thiết lập thời gian, trang 18*).

Đơn vị: Thiết lập đơn vị đo sử dụng trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 19*).

Thiết lập lại: Cho phép cài đặt lại dữ liệu và thiết lập người dùng (*Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định, trang 22*).

Cập nhật phần mềm: Cho phép cài đặt các bản cập nhật phần mềm tải về bằng cách sử dụng Garmin Express.

Giới thiệu: Hiển thị thông tin thiết bị, phiên bản phần mềm, nhân điện tử và thông tin quy định.

Nâng cao: Đặt Thiết lập hệ thống nâng cao (*Cài đặt nâng cao, trang 19*).

Thiết đặt đèn nền

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đèn nền**.

Chế độ: Thiết lập đèn nền bật cho các tương tác. Các tương tác bao gồm khóa, màn hình cảm ứng, và thông báo.

Chuyển động: Thiết lập đèn nền bật cho chuyển động cổ tay. Các chuyển động bao gồm xoay cổ tay hướng về cơ thể để xem thiết bị. Có thể sử dụng tùy chọn Chỉ khi hoạt động để sử dụng các chuyển động chỉ trong các hoạt động được định giờ.

Thời gian chờ: Đặt khoảng thời gian trước khi đèn nền tắt.

Độ sáng: Thiết lập mức độ sáng của đèn nền.

Thiết lập thời gian

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thời Gian**.

Định dạng thời gian: Thiết lập thiết bị thể hiện thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

Nguồn thời gian: Thiết lập nguồn thời gian cho thiết bị. Tùy chọn Tự động cài đặt thời gian tự động dựa trên vị trí GPS của bạn. Tùy chọn Thủ công cho phép bạn điều chỉnh thời gian (*Thiết lập thời gian thủ công, trang 18*).

Thiết lập thời gian với GPS: Cho phép thiết bị thiết lập thời gian trong ngày một cách tự động dựa trên định vị GPS.

Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi thiết bị thu được tín hiệu vệ tinh.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Menu > Hệ thống > Thời gian > Nguồn thời gian > Thủ công > Thời gian**.
- 3 Chọn **+** và **-** để cài đặt thời gian.
- 4 Chọn **✓**.

Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo quãng đường, nhịp độ và tốc độ, độ cao, trọng lượng, chiều cao và nhiệt độ.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Đơn vị**.
- 3 Chọn loại số đo.
- 4 Chọn đơn vị đo.

Cài đặt nâng cao

Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Hệ thống > Nâng cao**.

Ghi lại dữ liệu: Thiết lập cách thiết bị ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại Thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại Từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể không ghi lại toàn bộ hoạt động kéo dài trong các khoảng thời gian lâu hơn.

Chế độ USB: Cài đặt thiết bị để sử dụng chế độ Giao thức thiết bị đa phương tiện hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính. Chế độ Garmin cho phép bạn tiếp tục sử dụng thiết bị trong khi cắm vào nguồn điện.

Cảm biến không dây

Có thể sử dụng thiết bị với ANT+ hoặc Bluetooth không dây bộ cảm biến. Để biết thêm thông tin về khả năng tương thích và mua bộ cảm biến tùy ý, xem Garmin.com.vn/buy.

Ghép đôi cảm biến không dây của bạn

Lần đầu tiên khi bạn kết nối ANT+ không dây hoặc bộ cảm biến Bluetooth với thiết bị Garmin của bạn, bạn phải ghép đôi thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi đã được ghép đôi, thiết bị tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động, bộ cảm biến hoạt động và ở trong phạm vi.

MẸO: Một số ANT+ bộ cảm biến tự động ghép đôi với thiết bị của bạn khi bạn bắt đầu một hoạt động và có bộ cảm biến đã được bật và ở gần thiết bị đó.

- 1 Di chuyển ra xa ít nhất 10m khỏi bộ cảm biến không dây khác.
- 2 Nếu đang kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim, hãy đeo nó vào.
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Nhấn **Menu**.
- 4 Chọn **Thiết lập > Cảm biến & Phụ kiện**.
- 5 Chọn một tùy chọn:
 - Để ghép đôi cảm biến gậy, chọn **Cảm biến gậy > Thêm mới**.
 - Để ghép nối một cảm biến khác, chọn **Thêm mới** và chọn loại cảm biến.

- 6 Mang thiết bị trong phạm vi 3 m tính từ bộ cảm biến và chờ trong khi thiết bị ghép đôi với bộ cảm biến.

Sau khi thiết bị kết nối với bộ cảm biến, một biểu tượng xuất hiện phía trên cùng màn hình.

Cảm biến Gậy

Thiết bị của bạn tương thích với các cảm biến gậy golf Approach CT10. Bạn có thể sử dụng các cảm biến gậy golf được ghép nối để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy. Xem hướng dẫn sử dụng cảm biến gậy golf của bạn để biết thêm thông tin (Garmin.com.vn/products/intosports/approach-ct10).

Sử dụng Bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tùy chọn

Có thể sử dụng bộ cảm biến tốc độ xe đạp hoặc giường chân tương thích để gửi dữ liệu đến thiết bị.

- Kết nối bộ cảm biến với thiết bị (*Cảm biến không dây, trang 19*).
- Thiết lập kích cỡ bánh xe (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 24*).
- Bắt đầu đạp xe (*Bắt đầu một hoạt động, trang 14*).

Thiết bị gắn vào giày

Thiết bị có thể tương thích với thiết bị gắn vào giày. Có thể sử dụng thiết bị gắn vào giày để ghi chép nhịp độ và khoảng cách thay cho sử dụng GPS khi luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS bị yếu. Thiết bị gắn vào giày ở trạng thái chờ sẵn và sẵn sàng gửi dữ liệu (tương tự thiết bị theo dõi nhịp tim).

Sau 30 phút không hoạt động, thiết bị gắn vào giày tắt để bảo tồn pin. Khi pin yếu, một tin nhắn xuất hiện trên thiết bị. Vẫn còn khoảng năm giờ tuổi thọ của pin.

Cải thiện hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày

Trước khi hiệu chuẩn thiết bị, bạn phải thu được tín hiệu GPS và kết nối thiết bị với thiết bị gắn vào giày (*Cảm biến không dây, trang 19*).

Thiết bị gắn vào giày tự hiệu chuẩn, nhưng bạn có thể cải thiện tính chính xác của dữ liệu về tốc độ và quãng đường bằng một vài lượt chạy ra ngoài sử dụng GPS.

- 1 Đứng bên ngoài trong 5 phút ở vị trí có thể nhìn rõ bầu trời.
- 2 Bắt đầu hoạt động chạy.
- 3 Chạy trên đường chạy không dừng lại trong 10 phút.
- 4 Dừng hoạt động, và lưu lại hoạt động.
Dựa trên dữ liệu được ghi lại, giá trị hiệu chuẩn thiết bị gắn vào giày có thể thay đổi nếu cần. Không cần hiệu chuẩn lại thiết bị gắn vào giày trừ khi bạn thay đổi kiểu chạy.

tempe

Tempe là bộ cảm biến nhiệt độ không dây ANT+. Có thể gắn cảm biến vào dây đeo hoặc vòng chắc chắn khi mà cảm biến tiếp xúc với không khí xung quanh để

có thể cung cấp nguồn dữ liệu về nhiệt độ chính xác. Phải kết nối Tempe với thiết bị của bạn để hiển thị dữ liệu nhiệt độ từ Tempe.

Thông tin thiết bị

Thay đổi dây đeo QuickFit

- 1 Trượt chốt khóa trên dây đeo QuickFit, và tháo bỏ dây đeo ra khỏi đồng hồ.



- 2 Chỉnh thẳng hàng dây đeo mới với đồng hồ.
- 3 Ấn dây đeo vào vị trí.
LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo được chắc chắn. Chốt khóa phải nằm sát phía trên đỉnh ghim của đồng hồ.
- 4 Lặp lại các bước từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

Thông số kỹ thuật

CHÚ Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin	Pin Li-ion gắn liền có thể sạc lại.
Tuổi thọ pin	Lên đến 14 ngày ở chế độ đồng hồ thông minh Lên đến 20 giờ ở chế độ GPS
Chỉ số chống nước	5 ATM ¹
Khoảng nhiệt độ hoạt động	-20° ~ 55°C (-4° ~ 131°F)
Khoảng nhiệt độ sạc	0° ~ 45°C (-32° ~ 113°F)
Tần số/giao thức sóng vô tuyến	2.4 GHz @ 3.2 dBm nominal 13.56 MHz @ -40 dBm nominal

¹ Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50 m. Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/waterrating.

Bảo dưỡng thiết bị

CHÚ Ý

Tránh xử lý rất sốc và khắc nghiệt, bởi vì việc này có

thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Tránh ấn các phím dưới nước.

Không sử dụng vật sắc nhọn để làm sạch thiết bị.

Tuyệt đối không sử dụng vật cứng hoặc sắc nhọn để chạm vào màn hình cảm ứng, nếu không có thể gây hư hỏng màn hình.

Tránh các chất làm sạch hoá học, dung môi và chất đũa côn trùng mà có thể làm tổn hại cho các thành phần chất dẻo và sản phẩm hoàn thiện.

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo, nước muối, ánh nắng mặt trời, kem chống nắng, cồn hoặc các hoá chất mạnh khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị.

Không để thiết bị ở nơi tiếp xúc lâu với nhiệt độ khắc nghiệt do có thể dẫn đến hư hỏng thiết bị.

Làm sạch thiết bị

CHÚ Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm cũng có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi nối vào bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn ngừa sạc điện và truyền dữ liệu.

- 1 Lau sạch thiết bị bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau sạch khi thiết bị khô.

Sau khi làm sạch, cho phép làm khô thiết bị một cách hoàn toàn

MẸO: Để biết thêm thông tin, xem Garmin.com.vn/legal/fit-and-care.

Bảo quản dài hạn

Khi không có kế hoạch sử dụng thiết bị trong vài tháng, nên sạc pin cho thiết bị ít nhất 50% trước khi bảo quản thiết bị. Nên bảo quản thiết bị ở nơi khô, mát với nhiệt độ thông thường trong nhà. Sau khi bảo quản, nên sạc đầy pin cho thiết bị trước khi sử dụng.

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như E-label, ID thiết bị, nhãn điện tử, phiên bản phần mềm, quy định và thỏa thuận cấp phép.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Giới thiệu**.

Xem thông tin tuân thủ và quy định về nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng do FCC cấp hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Từ trình đơn thiết lập, chọn **Hệ thống > Giới thiệu**.

Quản lý dữ liệu

LƯU Ý: Thiết bị không tương thích với các hệ điều hành Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, và Mac® OS 10.3 và hệ điều hành cũ hơn.

Xoá tệp dữ liệu

CHÚ Ý

Nếu không biết mục đích của tệp dữ liệu, không xóa nó. Không nên xoá bộ nhớ thiết bị chứa tệp dữ liệu hệ thống quan trọng.

- 1 Mở ổ đĩa hoặc bộ đĩa **Garmin**.
- 2 Nếu cần thiết, mở danh mục hoặc thiết bị.
- 3 Chọn tệp tin.
- 4 Ấn phím Xoá trên bàn phím.

LƯU Ý: Các hệ điều hành Mac cung cấp hỗ trợ giới hạn cho chế độ chuyển tệp MTP. Bạn phải mở ổ đĩa Garmin trên hệ điều hành Windows.

Khắc phục sự cố

Tối đa hóa thời gian sử dụng pin

Có thể thực hiện một số điều sau để kéo dài thời gian sử dụng pin.

- Giảm thời gian chờ của đèn nền (*Thiết đặt đèn nền, trang 18*).
- Giảm độ sáng đèn nền (*Thiết đặt đèn nền, trang 18*).
- Tắt các chuyển động cổ tay (*Thiết đặt đèn nền, trang 18*).
- Chuyển từ mặt đồng hồ trực tiếp sang mặt đồng hồ có nền tĩnh (*Tắt kết nối điện thoại thông minh Bluetooth, trang 8*).
- Sử dụng mặt đồng hồ Connect IQ không cập nhật từng giây.
Ví dụ, sử dụng mặt đồng hồ không có kim thứ hai (*Thay đổi mặt đồng hồ, trang 16*).
- Hạn chế thông báo từ điện thoại thông minh đến màn hình thiết bị (*Quản lý thông báo, trang 7*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin được kết nối. (*Truyền dữ liệu nhịp tim đến thiết bị Garmin, trang 12*).
- Tắt chức năng theo dõi nhịp tim ở cổ tay (*Tắt thiết bị theo dõi nhịp tim đeo ở cổ tay, trang 12*).

Thiết bị của tôi không thể tìm thấy các sân golf gần đó

Nếu quá trình cập nhật sân golf bị gián đoạn hoặc bị hủy trước khi hoàn tất, thiết bị có thể thiếu dữ liệu về sân golf. Để khắc phục dữ liệu về sân golf bị thiếu, bạn phải cập nhật lại các sân golf.

- 1 Tải xuống và cài đặt các bản cập nhật sân golf từ ứng dụng Garmin Express (*Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express, trang 9*).

- 2 Ngắt kết nối thiết bị một cách cẩn thận.
- 3 Đi ra ngoài, và bắt đầu vòng chơi golf thử nghiệm để xác minh việc thiết bị tìm thấy các sân golf gần đó.

Điện thoại thông minh của tôi có tương thích với thiết bị?

Thiết bị Approach S62 tương thích với điện thoại thông minh sử dụng công nghệ không dây Bluetooth.


Truy cập Garmin.com.vn/ble để biết thông tin về sự tương thích.

Điện thoại của tôi sẽ không kết nối với thiết bị

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với thiết bị, bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt điện thoại thông minh và thiết bị của bạn và bật lại chúng.
- Kích hoạt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình kết nối.
- Nếu bạn mua một điện thoại thông minh mới, hãy gỡ thiết bị của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại thông minh mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m của thiết bị.
- Trên điện thoại thông minh, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép cặp.
- Nhấn **Menu**, và chọn **Thiết lập > Điện thoại > Ghép đôi với điện thoại**.

Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn .
- 3 Cuộn xuống mục cuối cùng trong danh sách, và chọn nó .
- 4 Cuộn xuống mục thứ ba trong danh sách, và chọn nó .
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

Thiết bị của tôi hiển thị sai đơn vị đo

- Xác minh rằng bạn đã chọn đúng cài đặt đơn vị đo trên thiết bị (*Thay đổi đơn vị đo, trang 19*).
- Xác minh rằng bạn đã chọn đúng cài đặt đơn vị đo trên tài khoản Garmin Connect.

Nếu đơn vị đo trên thiết bị không khớp với tài khoản Garmin Connect, các thiết lập thiết bị có thể bị ghi đè lên khi đồng bộ hóa thiết bị.

Khởi động lại đồng hồ của bạn

- 1 Nhấn và giữ **Menu** cho đến khi thiết bị tắt
- 2 Nhấn **Menu** để bật thiết bị.

Khôi phục tất cả các thiết lập mặc định

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt thiết bị về giá trị mặc định của nhà sản xuất. Bạn nên đồng bộ hóa thiết bị của mình với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động trước khi đặt lại thiết bị.

- 1 Nhấn **Menu**.
- 2 Chọn **Thiết lập > Hệ thống > Thiết lập lại**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
 - Để cài lại tất cả các cài đặt của thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và Cài đặt lại**.
LƯU Ý: Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi thiết bị của bạn.
 - Để đặt lại tất cả các cài đặt thiết bị về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Đặt lại cài đặt Mặc định**.

Bắt tín hiệu vệ tinh

Thiết bị có thể cần phải nhìn rõ bầu trời để bắt tín hiệu vệ tinh. Thời gian và dữ liệu được thiết lập tự động dựa trên định vị GPS.

- 1 Đi ra ngoài khu vực ngoài trời.
Định hướng phía trước của thiết bị về phía bầu trời.
- 2 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa thiết bị với tài khoản Garmin Connect:
 - Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
 - Đồng bộ hóa thiết bị với ứng dụng Garmin Connect bằng cách dùng điện thoại thông minh được kích hoạt Bluetooth.

Trong khi kết nối với tài khoản Garmin Connect, thiết bị tải xuống vài ngày dữ liệu vệ tinh, cho phép xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.

- Đưa thiết bị ra khỏi khu vực ngoài trời và xa các tòa nhà và cây cao.
- Đứng yên trong vài phút.

Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.

Số bước hàng ngày không xuất hiện

Số bước hàng ngày được khởi động lại từng đêm vào

lúc nửa đêm.

Nếu dấu gạch ngang xuất hiện thay về số bước, cho phép thiết bị thu tín hiệu vệ tinh và thiết lập thời gian tự động.

Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo thiết bị vào tay không thuận.
- Để thiết bị vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để thiết bị vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

LƯU Ý: Thiết bị có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.

Tổng số bước chân trên thiết bị và tài khoản Garmin Connect không trùng khớp

Tổng số bước trên tài khoản Garmin Connect sẽ cập nhật khi bạn đồng bộ hóa thiết bị.

- 1 Chọn một tùy chọn:
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính của bạn, trang 9*).
 - Đồng bộ hóa số bước của bạn với ứng dụng Garmin Connect (*Sử dụng các ứng dụng của điện thoại thông minh, trang 8*).
- 2 Đợi trong khi thiết bị đồng bộ hóa dữ liệu của bạn.
Đồng bộ hóa có thể mất vài phút.
LƯU Ý: Làm mới ứng dụng Garmin Connect hoặc ứng dụng Garmin Connect không đồng bộ hóa dữ liệu của bạn hoặc cập nhật số bước của bạn.

Số phút vận động của tôi nhấp nháy

Khi tập luyện ở mức cường độ phù hợp với mục tiêu về số phút vận động của bạn, số phút vận động sẽ nhấp nháy.

Luyện tập trong ít nhất 10 phút liên tục ở cường độ vừa phải hoặc mạnh.

Nhận được nhiều thông tin hơn

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập support.Garmin.com/vi-VN để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập Garmin.com.vn/buy, hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, hãy truy cập Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer.
Đây không phải là thiết bị y tế.

Phụ lục

Trường dữ liệu

Một số trường dữ liệu yêu cầu các phụ kiện ANT+ để hiển thị dữ liệu.

Tối đa 24 giờ: Nhiệt độ cao nhất đã ghi nhận trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Tối thiểu 24 giờ: Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

Tốc độ dọc trung bình 30 giây: Tốc độ dọc trung bình trong 30 giây chuyển động.

Tốc độ 500m: Tốc độ bơi hiện tại cho 500 mét.

Giường chân trung bình: Đạp xe. Số giường chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

Giường chân trung bình: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

Nhịp tim trung bình: Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.

% Nhịp tim tối đa trung bình: Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

Trung bình: Thời gian vòng chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ: Tốc độ trung bình đối với hoạt động hiện tại.

SWOLF trung bình: Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 15*).

Trung bình Tốc độ 500m: Tốc độ bơi trung bình cho 500 mét của hoạt động hiện tại.

Quãng đường trung bình mỗi lần quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Quãng đường đi được trung bình mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

Nhịp độ trung bình: Nhịp độ chạy trung bình đối với hoạt động hiện tại

Trung bình Số lần quạt tay/một chiều bơi: Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ quạt tay: Bơi. Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

Trung bình Tốc độ quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

Giường chân: Đạp xe. Số vòng tay của cánh tay quay. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện giường chân để dữ liệu này xuất hiện.

Giường chân: Chạy. Số bước chạy mỗi phút (bên phải và trái).

Calo: Tổng lượng calo được đốt cháy.

Khoảng cách mỗi lần quạt tay: Quãng đường bơi được sau mỗi quạt tay.

Khoảng cách: Khoảng cách di chuyển để theo dõi hoặc hoạt động hiện tại.

Thời gian trôi qua: Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng đồng hồ bấm giờ trong 5 phút, sau đó khởi động đồng hồ bấm giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

Độ cao: Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

Hướng hành trình: Hướng bạn đang di chuyển.

Nhịp tim: Nhịp tim theo tiếng bíp trong một phút (bpm) Thiết bị phải được kết nối với một thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích.

% nhịp tim tối đa: Phần trăm của nhịp tim tối đa.

V. NT: Khoảng nhịp tim hiện tại (từ 1 đến 5) Vùng mặc định dựa trên hồ sơ người sử dụng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

Khoảng cách/quạt tay theo lượt: Quãng đường trung bình cho mỗi lần quạt tay trong lượt hiện tại.

Số lần quạt tay/một chiều bơi của lượt: Số lần quạt tay trung bình trên một chiều bơi theo chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.

Tốc độ quạt tay của lượt: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong lượt hiện tại.

Số lần quạt tay của lượt hiện tại: Tổng số lần quạt tay của lượt hiện tại.

Quãng đường của lượt: Quãng đường đi được của lượt hiện tại.

Số chiều bơi của lượt: Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.

Vận tốc của lượt: Vận tốc trung bình của lượt hiện tại.

SWOLF theo lượt: Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.

Thời gian hoàn thành lượt: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho lượt hiện tại.

Kiểu quạt tay của lượt: Kiểu quạt tay hiện tại của lượt.

Q.đ/Quạt tay lượt cuối: Quãng đường trung bình cho mỗi lần quạt tay trong lượt vừa hoàn thành.

Tốc độ quạt tay của lượt trước: Số lần quạt tay trung bình trong một phút (spm) trong lượt vừa hoàn thành.

Kiểu sải tay theo chiều dài trước: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Số lần quạt tay trong lượt cuối: Tổng số lần quạt tay của lượt vừa hoàn thành.

Tốc độ quạt tay của chiều bơi trước: Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Kiểu sải tay theo chiều dài trước: Kiểu quạt tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

Số lần quạt tay của chiều bơi trước: Tổng số lần quạt tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

Tốc độ 500m của vòng: Tốc độ bơi trung bình cho 500

mét của vòng hiện tại.

Giường chân của vòng chạy: Đạp xe. Số giường chân đạp trung bình của vòng hiện tại.

Số giường chân của vòng: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của vòng hiện tại.

Khoảng cách vòng chạy: Khoảng cách di chuyển cho vòng chạy hiện tại.

Nhịp tim trong vòng chạy: Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

% nhịp tim tối đa trong v.ch: Phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

Nhịp độ vòng chạy: Nhịp độ trung bình cho vòng chạy hiện tại.

Vòng chạy: Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.

Tốc độ vòng chạy: Nhịp tim trung bình cho vòng chạy hiện tại.

Các bước vòng chạy: Số bước của vòng hiện tại.

Thời gian vòng chạy: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho vòng chạy hiện tại.

Nhịp độ 500m của vòng trước: Nhịp độ bơi trung bình trên 500 mét của vòng trước.

Giường chân trong vòng cuối: Đạp xe. Số giường chân đạp trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Giường chân của vòng chạy cuối: Chạy. Số giường chân chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Quãng đường của vòng trước: Quãng đường đi được cho vòng vừa hoàn thành.

Nhịp độ vòng chạy cuối: Nhịp độ chạy trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ vòng chạy cuối: Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

Tốc độ vòng chạy cuối: Thời gian đồng hồ đếm giờ cho vòng vừa hoàn thành.

SWOLF theo chiều dài trước: Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

Tốc độ chiều dài cuối: Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

Chiều dài: Số lần hoàn thành bơi theo chiều dài của bể bơi trong hoạt động hiện tại.

Tốc độ tối đa: Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.

Quãng đường biển: Quãng đường đi được tính theo hải lý.

Tốc độ hàng hải: Tốc độ hiện tại tính theo hải lý.

Nhịp độ: Nhịp độ hiện tại

Tốc độ: Nhịp tim di chuyển hiện tại.

Bước: Số bước của hoạt động hiện tại.

T.đ chèo: Bơi. Số lần quạt tay/phút (spm).

Tốc độ quạt tay chèo: Các môn thể thao chèo thuyền. Số lần quạt tay chèo/phút (spm)

Cú đánh: Các môn thể thao chèo thuyền. Tổng số lần quạt tay chèo của hoạt động hiện tại.

Mặt trời mọc: Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

Mặt trời lặn: Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.

Nhiệt độ: Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Thiết bị phải được kết nối với bộ cảm biến nhiệt độ để dữ liệu này xuất hiện.

Múi giờ: Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim.

Thời gian của ngày: Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).

Đồng hồ bấm giờ: Thời gian đồng hồ bấm giờ cho hoạt động hiện tại.

Tổng quãng đường lên dốc: Tổng quãng đường lên dốc trong hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tổng quãng đường xuống dốc: Tổng quãng đường xuống dốc trong hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

Tốc độ theo phương đứng: Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ của bạn tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe theo cách thủ công trong cài đặt cảm biến tốc độ.


Kích thước lốp xe được đánh dấu trên cả hai mặt của lốp xe. Đây không phải là một danh sách toàn diện. Bạn cũng có thể đo chu vi của bánh xe hoặc sử dụng một trong các cách tính có sẵn trên internet.

Kích cỡ bánh xe	Chu vi (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050

Kích cỡ bánh xe	Chu vi (mm)
26 x 2,00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.

	<p>Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.</p>
---	---

support.Garmin.com/vi-VN



March 2020
190-02607-2G Rev. A