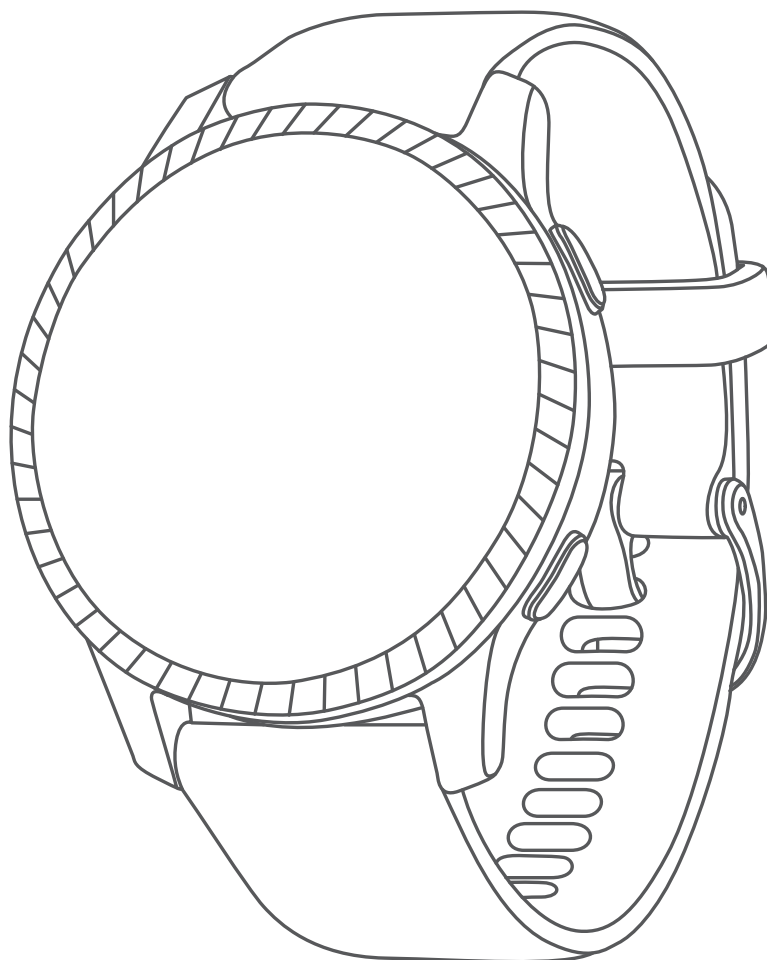


GARMIN®



**Venu**

---

**คู่มือการใช้งาน**

© 2019 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ ภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์, ห้ามคัดลอกคู่มือฉบับนี้, ทั้งหมดหรือบางส่วน, โดยไม่ได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก Garmin ก่อน ทาง Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงผลิตภัณฑ์ของตนหรือทำการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของคู่มือนี้โดยไม่มีข้อผูกมัดที่จะต้องแจ้งให้คุณหรือองค์กรใดทราบถึงการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงดังกล่าว ไปที่ [Garmin.co.th](http://Garmin.co.th) สำหรับการอัปเดตล่าสุดและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้

Garmin, โลโก้ Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, และ Edge เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Body Battery, Garmin AutoShot, Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Move IQ, Garmin Pay, tempe, TrueUp, Venu, และ Varia เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจถูกนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Android™ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Google Inc. Apple®, iPhone®, และ iTunes® เป็นเครื่องหมายการค้าของ Apple Inc., ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและโลโก้ BLUETOOTH® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต The Cooper Institute®, รวมทั้งเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง, เป็นทรัพย์สินของ The Cooper Institute การวิเคราะห์การเต้นของหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat ซอฟต์แวร์ iOS® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Cisco Systems, Inc. ที่ใช้ภายใต้การได้รับอนุญาตโดย Apple Inc. Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation Windows® เป็นเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนของ Microsoft Corporation ในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

ผลิตภัณฑ์นี้ได้ผ่านการรับรอง ANT+ เยี่ยมชม [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) เพื่อดูรายชื่อผลิตภัณฑ์และแอปส์ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้

M/N: A03645

# สารบัญ

<b>บทนำ</b> .....	<b>1</b>	การดูวิถีอัตราการเต้นหัวใจ .....	7
ภาพรวมของอุปกรณ์ .....	1	การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ .....	7
ข้อแนะนำการใช้หน้าจอสัมผัส .....	1	การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin .....	7
การใช้เมนูการควบคุม .....	1	การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ .....	8
ไอคอน .....	1	เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ .....	8
การตั้งค่านาฬิกาของคุณ .....	1	การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ .....	8
การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ .....	1	การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ .....	8
<b>คุณสมบัติสมาร์ต</b> .....	<b>2</b>	เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max. ....	8
การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ .....	2	การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณ .....	8
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ.....	2	เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด .....	9
การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์ .....	2	การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด .....	9
การใช้งานโหมดห้ามรบกวน .....	3	การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด .....	9
การหาโทรศัพท์ของคุณ.....	3	ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่ แน่นอน.....	9
คุณสมบัติ Connect IQ .....	3	<b>การติดตามกิจกรรม</b> .....	<b>9</b>
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ .....	3	เป้าหมายอัตโนมัติ .....	9
การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้ คอมพิวเตอร์ของคุณ.....	3	การใช้การแจ้งเตือนขยับ .....	10
คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi .....	3	การติดตามการนอนหลับ .....	10
การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi.....	3	นาฬิกาความเข้มข้น .....	10
<b>เพลง</b> .....	<b>4</b>	การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น .....	10
การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก .....	4	Garmin Move IQ.....	10
การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก .....	4	การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม .....	10
ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก.....	4	การปิดการติดตามกิจกรรม .....	10
การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล .....	4	<b>วิถี</b> .....	<b>10</b>
การเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth .....	4	การดูวิถี .....	11
การฟังเพลง .....	5	การปรับแต่งลู่วิถี .....	11
การควบคุมการเล่นเพลง .....	5	เกี่ยวกับวันของฉัน .....	11
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>5</b>	วิถีสถิติสุขภาพ.....	11
การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ .....	5	ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด .....	11
การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยการใช้นาฬิกาของคุณ .....	5	การใช้วิถีระดับความเครียด .....	11
การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ .....	5	Body Battery .....	12
การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ .....	6	การดูวิถี Body Battery .....	12
การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ.....	6	ข้อแนะนำสำหรับข้อมูล Body Battery ที่ดีขึ้น.....	12
<b>คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ</b> ....	<b>6</b>	การติดตามรอบประจำเดือน .....	12
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน.....	6	การติดตามน้ำในร่างกาย .....	12
การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ .....	6	การใช้วิถีการติดตามน้ำในร่างกาย .....	12
การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์ .....	6	<b>แอปส์และกิจกรรมต่าง ๆ</b> .....	<b>12</b>
การขอความช่วยเหลือ.....	6	การเริ่มหนึ่งกิจกรรม .....	13
<b>คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ</b> .....	<b>7</b>	ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ .....	13
อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ.....	7	การหยุดหนึ่งกิจกรรม .....	13
การสวมอุปกรณ์.....	7	การเพิ่มกิจกรรมแบบกำหนดเอง .....	13
ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน ...	7	การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ .....	13

กิจกรรมในร่ม .....	13	การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ .....	19
การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง .....	13	Garmin Connect .....	19
การเปรียบเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า .....	14	การใช้แอป Garmin Connect .....	20
กิจกรรมกลางแจ้ง .....	14	การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ .....	20
การออกไปวิ่ง .....	14	<b>การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ .....</b>	<b>20</b>
การออกไปปั่นจักรยาน .....	14	การเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา .....	20
การดูรอบการเล่นสกีของคุณ .....	14	การแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา .....	20
การไปว่ายน้ำในสระ .....	14	การสร้างหน้าปัดนาฬิกาที่กำหนดเอง .....	20
การตั้งค่าขนาดสระน้ำ .....	15	การปรับแต่งเมนูการควบคุม .....	20
ศัพท์บัญญัติการว่ายน้ำ .....	15	การตั้งค่าทางลัดสำหรับการควบคุม .....	21
การเล่นกอล์ฟ .....	15	การตั้งค่ากิจกรรมและแอป .....	21
การดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ .....	15	การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล .....	21
การเล่นกอล์ฟ .....	15	การเตือนต่าง ๆ .....	21
ข้อมูลหลุม .....	15	Auto Lap .....	22
การดูระยะ Layup และ Dogleg .....	15	การใช้ Auto Pause .....	22
การดูอุปสรรคต่าง ๆ .....	15	การใช้ Auto Scroll .....	22
การวัดขีดด้วยคุณสมบัติ Garmin AutoShot .....	16	การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS .....	23
การบันทึกคะแนน .....	16	การตั้งค่าโทรศัพท์และ Bluetooth .....	23
เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford .....	16	การตั้งค่าระบบ .....	23
การดูประวัติขีดของคุณ .....	16	การตั้งค่าเวลา .....	23
ดูการสรุปรอบของคุณ .....	16	การตั้งค่าการแสดงผล .....	24
การจบหนึ่งรอบ .....	16	การเปลี่ยนหน่วยวัด .....	24
แอป Garmin Golf .....	17	การตั้งค่า Garmin Connect .....	24
<b>การฝึกซ้อม .....</b>	<b>17</b>	<b>เซ็นเซอร์ไร้สาย .....</b>	<b>24</b>
การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ .....	17	การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ .....	24
เป้าหมายด้านฟิตเนส .....	17	Foot Pod .....	24
เวิร์คเอ้าท์ .....	17	การเปรียบเทียบ Foot Pod ของคุณ .....	24
การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ .....	17	การปรับปรุงการเปรียบเทียบ Foot Pod .....	25
การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect .....	17	การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม .....	25
สถิติส่วนบุคคล .....	18	การเปรียบเทียบเซ็นเซอร์ความเร็วของคุณ .....	25
การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ .....	18	เซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟ .....	25
การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล .....	18	ความตระหนักต่อสถานการณ์ .....	25
การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล .....	18	tempe .....	25
การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด .....	18	<b>ข้อมูลอุปกรณ์ .....</b>	<b>25</b>
<b>การนำทาง .....</b>	<b>18</b>	เกี่ยวกับจอแสดงผล OLED .....	25
การบันทึกตำแหน่งของคุณ .....	18	การชาร์จอุปกรณ์ .....	25
การลบหนึ่งตำแหน่ง .....	18	การอัปเดตผลิตภัณฑ์ .....	26
การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้ .....	18	การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ..	26
การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น .....	18	การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express .....	26
การหยุดการนำทาง .....	19	การดูข้อมูลอุปกรณ์ .....	26
เข็มทิศ .....	19	การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ e-label ....	26
การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง .....	19	ข้อมูลจำเพาะ .....	26
<b>ประวัติ .....</b>	<b>19</b>	ข้อมูลอายุแบตเตอรี่ .....	26
การใช้ประวัติ .....	19		

การดูแลอุปกรณ์ .....	26
การทำความสะอาดอุปกรณ์ .....	27
การเปลี่ยนสายรัด .....	27
<b>การแก้ไขปัญหา .....</b>	<b>27</b>
สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่? .....	27
โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ .....	27
หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์ .....	27
เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ.....	27
อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา .....	27
อุปกรณ์ของฉันแสดงเวลาไม่ถูกต้อง .....	27
การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากที่สุด.....	28
การรีเซ็ตรหัสอุปกรณ์ .....	28
การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด .....	28
การรับสัญญาณดาวเทียม .....	28
การทำให้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS ดีขึ้น.....	28
การติดตามกิจกรรม .....	28
การนับก้าวของฉันดูเหมือนไม่ถูกต้อง .....	28
จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง .....	28
การปรับปรุงความแม่นยำของนาฬิกาความเข้มข้นและแคลอรี .....	29
การหาข้อมูลเพิ่มเติม.....	29
<b>ภาคผนวก .....</b>	<b>29</b>
ช่องข้อมูล .....	29
การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max. ....	30
ขนาดล้อและเส้นรอบวง .....	31
ค่านियามของสัญลักษณ์.....	31

## บทนำ

### คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของכםเสมอก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

### ภาพรวมของอุปกรณ์



- A ปุ่มแอคชั่น:** กดเพื่อเปิดอุปกรณ์  
กดเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม  
กดค้างไว้ 2 วินาทีเพื่อดูเมนูการควบคุม, รวมไปถึงกำลังไฟของอุปกรณ์  
กดค้างไว้ 5 วินาทีเพื่อขอความช่วยเหลือ (*คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 6*)
- B ปุ่มถอยหลัง:** กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้านี้, ยกเว้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม  
ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดเพื่อทำเครื่องหมาย lap ใหม่, เริ่มต้นเซตใหม่หรือโพสใหม่, หรือเลื่อนข้ามไปยังระดับถัดไปของเวิร์คเอาท์  
กดค้างเพื่อดูเมนูของการตั้งค่าอุปกรณ์และตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับหน้าจอบริเวณปัจจุบัน
- C หน้าจอสัมผัส:** ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูวิจิท, คุณสมบัติ, และเมนูต่าง ๆ  
แตะเพื่อเลือก  
แตะหน้าจอสัมผัสสองครั้งเพื่อปลุกอุปกรณ์  
ปัดขวาเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้านี้  
ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, ปัดขวาเพื่อดูหน้าปัดนาฬิกาและวิจิทต่าง ๆ  
จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดขวาเพื่อดูคุณสมบัติทางลัด

### ข้อแนะนำการใช้หน้าจอสัมผัส

- ลากขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูรายการและเมนูต่าง ๆ
- ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนอย่างรวดเร็ว
- แตะเพื่อเลือกหนึ่งรายการ
- จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูวิจิทต่าง ๆ บนอุปกรณ์
- จากหนึ่งวิจิท, แตะดูหน้าจอวิจิทต่าง ๆ เพิ่มเติม, ถ้ามีให้
- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, ปัดขึ้นหรือลงเพื่อดูหน้าจอข้อมูลลัดไป

- ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, ปัดขวาเพื่อดูหน้าปัดนาฬิกาและวิจิทต่าง ๆ, และปัดซ้ายเพื่อกลับสู่หน้าจอข้อมูลกิจกรรมต่าง ๆ
- ทำการเลือกแต่ละเมนูเป็นเหมือนหนึ่งการกระทำที่แตกต่างกัน

### การล็อกและการปลดล็อกหน้าจอสัมผัส

คุณสามารถล็อกหน้าจอสัมผัสเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง **A** เพื่อดูเมนูควบคุม
- 2 เลือก
- หน้าจอสัมผัสล็อกและไม่ตอบสนองต่อการสัมผัสจนกว่าคุณได้ปลดล็อก
- 3 กดค้างปุ่มใด ๆ เพื่อปลดล็อกหน้าจอสัมผัส

### การใช้เมนูการควบคุม

เมนูการควบคุมประกอบด้วยทางลัดต่าง ๆ ที่ปรับแต่งได้, เช่น การล็อกหน้าจอสัมผัสและการปิดอุปกรณ์

**หมายเหตุ:** คุณสามารถเพิ่ม, จัดเรียงใหม่, และลบทางลัดต่าง ๆ ในเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 20*)

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **A** เป็นเวลา 2 วินาที



- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

### ไอคอน

ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนนิ่งหมายความว่าได้พบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว

	สถานะการเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟน
	สถานะเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
	สถานะ Foot Pod
	สถานะ LiveTrack
	สถานะเซ็นเซอร์ความเร็วและ cadence
	สถานะไฟจักรยาน Varia
	สถานะเรดาร์จักรยาน Varia
	สถานะเซ็นเซอร์ tempe
	สถานะการปลุก Venu

### การตั้งค่านาฬิกาของคุณ

เพื่อใช้ประโยชน์ให้เต็มที่จากคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Venu, ทำขั้นตอนเหล่านี้ให้เสร็จสมบูรณ์

- จับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับแอป Garmin Connect (*การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 2*)
- ตั้งค่าเครือข่าย Wi-Fi (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 3*)



- ตั้งค่าเพลง (เพลง, หน้า 4)
- ตั้งค่า Garmin Pay wallet ของคุณ (การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ, หน้า 5)
- ตั้งค่าคุณสมบัติความปลอดภัยต่าง ๆ (คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ, หน้า 6)

## คุณสมบัติสมาร์ท

### การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ

เพื่อตั้งค่าอุปกรณ์ Venu, อุปกรณ์ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่าต่าง ๆ ของ Bluetooth® บนสมาร์ทโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ทโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนอุปกรณ์ของคุณ:
  - หากเป็นครั้งแรกที่คุณกำลังตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณ, กด **A** เพื่อเปิดอุปกรณ์
  - หากก่อนหน้านี้คุณข้ามกระบวนการจับคู่ไปหรือได้จับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟนเครื่องอื่น, กดค้าง **B**, และเลือก **C** > จับคู่โทรศัพท์ เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ด้วยตนเอง
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
  - หากเป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect, ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
  - หากเคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect มาก่อนแล้ว, จากเมนู **D** หรือ **E**, เลือก **อุปกรณ์ Garmin** > **เพิ่มอุปกรณ์**, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### คุณสมบัติการเชื่อมต่อ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อมีพร้อมใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Venu ของคุณเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้โดยการใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth® คุณสมบัติบางอย่างต้องการให้คุณติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนที่เชื่อมต่อไว้ไปที่ [Garmin.co.th/products/apps](http://Garmin.co.th/products/apps) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม บางคุณสมบัติยังมีให้ใช้งานด้วยเมื่อคุณเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับหนึ่งเครือข่ายไร้สาย

**การแจ้งเตือนโทรศัพท์:** แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ Venu ของคุณ

**LiveTrack:** ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในรูปแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้

**อัปโหลดกิจกรรมไปยัง Garmin Connect:** ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

**Connect IQ:** ช่วยให้คนขยายคุณสมบัติอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, วิจัย, แอปส์, และช่องข้อมูลใหม่ ๆ ได้

**การอัปเดตซอฟต์แวร์:** ช่วยให้คนอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้

**สภาพอากาศ:** ช่วยให้คนดูสภาพอากาศปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศได้

**เซ็นเซอร์ Bluetooth:** ช่วยให้คนเชื่อมต่อเซ็นเซอร์ Bluetooth ต่าง ๆ ที่ใช้งานร่วมกันได้, เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

**Find my phone:** ค้นหาสมาร์ทโฟนของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับอุปกรณ์ Venu ของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในระยะ

**Find my device:** ค้นหาอุปกรณ์ Venu ของคุณที่สูญหายไปซึ่งถูกจับคู่ไว้กับสมาร์ทโฟนของคุณและปัจจุบันยังอยู่ในระยะ

### การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์

การแจ้งเตือนทางโทรศัพท์ต้องการสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ซึ่งอยู่ในระยะและได้จับคู่ไว้กับอุปกรณ์ เมื่อโทรศัพท์ของคุณได้รับข้อความ, ก็ส่งการแจ้งเตือนต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ของคุณ

### การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth

ก่อนที่คุณสามารถเปิดการใช้งานการแจ้งเตือนได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Venu กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ, หน้า 2)

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **C** > โทรศัพท์ > การแจ้งเตือน
- 3 เลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อตั้งค่าที่ต้องการสำหรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏเมื่อกำลังบันทึกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 5 เลือก ไม่ระหว่างกิจกรรม เพื่อตั้งค่าที่ต้องการสำหรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏเมื่ออยู่ในโหมดนาฬิกา
- 6 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนที่ต้องการ
- 7 เลือก พักหน้าจอ
- 8 เลือกช่วงการพักหน้าจอ

### การดูการแจ้งเตือน

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดขึ้นหรือลงเพื่อดูวิธีการแจ้งเตือน
- 2 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือน
- 3 เลื่อนเพื่ออ่านการแจ้งเตือนแบบเต็ม
- 4 ปัดขึ้นเพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของการแจ้งเตือน
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อดำเนินการตามการแจ้งเตือน, เลือกหนึ่งการกระทำ, เช่น ยกเลิก หรือ ตบกลับ การกระทำที่มีให้เลือกขึ้นอยู่กับประเภทของการแจ้งเตือนและระบบปฏิบัติการของโทรศัพท์ของคุณ เมื่อคุณยกเลิกหนึ่งการแจ้งเตือนบนโทรศัพท์ของคุณหรืออุปกรณ์ Venu, ก็ไม่ปรากฏในวิจัยอีกต่อไป
  - เพื่อกลับสู่รายการการแจ้งเตือน, ให้ปัดขวา

### การตอบกลับข้อความ

**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้มีให้ใช้สำหรับสมาร์ทโฟน Android™ เท่านั้น

เมื่อคุณได้รับหนึ่งการแจ้งเตือนข้อความบนอุปกรณ์ Venu ของคุณ, คุณสามารถส่งการตอบกลับอย่างรวดเร็วโดยการเลือกจากหนึ่งรายการของข้อความต่าง ๆ คุณสามารถปรับแต่งข้อความต่าง ๆ ในแอป Garmin Connect ได้

**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ส่งข้อความต่าง ๆ โดยการใช้โทรศัพท์ของคุณ อาจมีการจำกัดข้อความและค่าใช้จ่ายตามปกติ ติดต่อผู้ให้บริการโทรศัพท์มือถือของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

- 1 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อดูวิธีการแจ้งเตือน
- 2 เลือกหนึ่งการแจ้งเตือนข้อความ

- 3 ปัดขึ้นเพื่อดูตัวเลือกต่าง ๆ ของการแจ้งเตือน
- 4 เลือก **ตอบกลับ**
- 5 เลือกหนึ่งข้อความจากรายการ  
โทรศัพท์ของคุณส่งข้อความที่เลือกไว้เป็นหนึ่งในข้อความ

### การรับสายโทรเข้า

เมื่อคุณรับหนึ่งสายโทรเข้าบนสมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ, อุปกรณ์ Venu แสดงชื่อหรือหมายเลขโทรศัพท์ของผู้โทร

- เพื่อรับสาย, เลือก
- หมายเหตุ: เพื่อพูดคุยกับผู้โทร, คุณต้องใช้สมาร์ตโฟนที่เชื่อมต่อไว้ของคุณ
- เพื่อปฏิเสธสาย, เลือก
- เพื่อปฏิเสธสายและส่งการตอบกลับเป็นหนึ่งในข้อความโดยทันที, เลือก , และเลือกหนึ่งข้อความจากรายการ
- หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ใช้ได้หากอุปกรณ์ของคุณได้เชื่อมต่อกับสมาร์ตโฟน Android เท่านั้น

### การจัดการการแจ้งเตือน

คุณสามารถใช้สมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อจัดการการแจ้งเตือนต่าง ๆ ที่ปรากฏบนอุปกรณ์ Venu ของคุณ

#### เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากคุณกำลังใช้อุปกรณ์ iPhone®, ไปที่การตั้งค่าการแจ้งเตือนเพื่อเลือกรายการเพื่อแสดงบนอุปกรณ์
- หากคุณกำลังใช้สมาร์ตโฟน Android, จากแอป Garmin Connect, เลือก การตั้งค่า > การแจ้งเตือน **อัจฉริยะ**

### การปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ตโฟน

คุณสามารถปิดการเชื่อมต่อสมาร์ตโฟนผ่าน Bluetooth จากเมนูการควบคุม

หมายเหตุ: คุณสามารถเพิ่มตัวเลือกต่าง ๆ ไปยังเมนูการควบคุมได้ (*การปรับแต่งเมนูการควบคุม, หน้า 20*)

- 1 กดค้าง เพื่อดูเมนูควบคุม
  - 2 เลือก เพื่อปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ตโฟนบนอุปกรณ์ Venu ของคุณ
- โปรดดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์มือถือของคุณเพื่อปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนอุปกรณ์มือถือของคุณ

### การใช้งานโหมดห้ามรบกวน

คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการสั่นและการแสดงสำหรับการเตือนและการแจ้งเตือนต่าง ๆ ได้ โหมดนี้ปิดใช้งานการตั้งค่าทางซอ่มือ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 24*) ตัวอย่างเช่น คุณสามารถใช้โหมดนี้ในระหว่างการนอนหลับหรือการดูภาพยนตร์

- เพื่อเปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวนด้วยตนเอง, กดค้าง , และเลือก
- เพื่อเปิดโหมดห้ามรบกวนโดยอัตโนมัติระหว่างชั่วโมงการนอนของคุณ, เปิดการตั้งค่าอุปกรณ์ในแอป Garmin Connect, และเลือก **เสียงและการเตือน > ห้ามรบกวนระหว่างนอน**

### การหาโทรศัพท์ของคุณ

คุณสามารถใช้คุณสมบัตินี้เพื่อช่วยหาตำแหน่งสมาร์ตโฟนที่สูญหายซึ่งได้ถูกจับคู่โดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth และปัจจุบันยังอยู่ในภายในระยะ

- 1 กดค้าง

- 2 เลือก
- แถบความแรงสัญญาณปรากฏบนหน้าจอ Venu, และหนึ่งเสียงเตือนดังขึ้นบนสมาร์ตโฟนของคุณ แถบแสดงเพิ่มขึ้นเมื่อคุณเข้าใกล้สมาร์ตโฟนของคุณมากขึ้น
- 3 กด เพื่อหยุดการค้นหา

## คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยการใช้แอป Connect IQ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิตร, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

**หน้าปัดนาฬิกา:** ช่วยให้คุณปรับแต่งรูปลักษณ์ของนาฬิกา

**ช่องข้อมูล:** ช่วยให้คุณดาวน์โหลดช่องข้อมูลใหม่ที่แสดงเช่นเซอร์, กิจกรรม, และข้อมูลประวัติในรูปแบบใหม่ คุณสามารถเพิ่มช่องข้อมูล Connect IQ ไปยังคุณสมบัติและหน้าต่าง ๆ ที่มาพร้อมเครื่อง

**วิจิตร:** ให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, รวมถึงข้อมูลเช่นเซอร์และการแจ้งเตือนต่าง ๆ

**แอปส์:** เพิ่มคุณสมบัติเชิงโต้ตอบแก่นาฬิกาของคุณ, เช่นประเภทกิจกรรมกลางแจ้งและฟิตเนสใหม่ ๆ

### การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติต่าง ๆ จากแอป Connect IQ ได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Venu ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*)

- 1 จากแอปส์ไดรรับสมาร์ตโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Connect IQ
- 2 หากจำเป็น, เลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติของ Connect IQ
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### การดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ โดยการใช้คอมพิวเตอร์ของคุณ

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB
- 2 ไปที่ [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), และลงชื่อเข้าใช้
- 3 เลือกหนึ่งคุณสมบัติ Connect IQ, และทำการดาวน์โหลด
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## คุณสมบัติการเชื่อมต่อ WiFi

**อัปเดตกิจกรรมไปยัง Garmin Connect:** ส่งกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

**ข้อความเสียง:** ช่วยให้คุณซิงค์ข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

**อัปเดตซอฟต์แวร์:** อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดการอัปเดตซอฟต์แวร์ล่าสุดโดยอัตโนมัติเมื่อการเชื่อมต่อ Wi-Fi มีให้บริการ

**แผนเวิร์คเอ้าท์และการฝึกซ้อม:** ช่วยให้คุณเรียกดูและเลือกเวิร์คเอ้าท์และแผนการฝึกซ้อมบนเว็บไซต์ Garmin Connect ได้ ครึ่งหน้าที่อุปกรณ์ของคุณมีการเชื่อมต่อ Wi-Fi, ไฟล์ต่าง ๆ ถูกส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณแบบไร้สาย



### การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi

คุณต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect



บนสมาร์ตโฟนของคุณหรือแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อนที่คุณสามารถเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi ได้

เพื่อซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับผู้ให้บริการภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับ Wi-Fi การเชื่อมต่ออุปกรณ์กับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ยังช่วยเพิ่มความเร็วในการถ่ายโอนไฟล์ขนาดใหญ่ขึ้นได้

- 1 ย้ายเข้ามาอยู่ในระยะของหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi
- 2 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 3 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 4 เลือก **ทั่วไป > เครือข่าย Wi-Fi > เพิ่มเครือข่าย**
- 5 เลือกหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ที่มีอยู่, และป้อนรายละเอียดการลงชื่อเข้าใช้

## เพลง

**หมายเหตุ:** หมวดนี้เกี่ยวกับสามตัวเลือกการเล่นเพลงที่ต่างกัน

- เพลงจากผู้ให้บริการภายนอก
- ข้อมูลเสียงส่วนบุคคล
- เพลงที่จัดเก็บไว้บนโทรศัพท์ของคุณ

บนอุปกรณ์ Venu, คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงไปยังอุปกรณ์ของคุณจากคอมพิวเตอร์ของคุณหรือจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้, ดังนั้นคุณสามารถเปิดฟังเมื่อสมาร์ตโฟนของคุณไม่ได้อยู่ใกล้เคียง เพื่อฟังข้อความเสียงที่ถูกจัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี Bluetooth



คุณยังสามารถควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณที่จับคู่ไว้โดยการใช้อุปกรณ์ของคุณได้

## การเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการภายนอก

### ข้อสังเกต




ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยบริการเพลงภายนอกนั้นเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบอนุญาตแทรกเพลงหรืออัลบั้มให้กับการบริการเพลงภายนอกในระยะเวลาจำกัด, และใบอนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดตและต่ออายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักฟังเพลงที่ดาวน์โหลดแบบออฟไลน์, คุณจะต้องเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณกับอินเทอร์เน็ตทุก ๆ 7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect Mobile) เพื่อที่คุณสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์ภายนอกได้ต่อไป

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดเพลงหรือไฟล์เสียงอื่น ๆ ไปยังนาฬิกาที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณจากผู้ให้บริการภายนอกที่รองรับได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการโดยการใช้แอป Garmin Connect ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเชื่อมต่อกับผู้ให้บริการที่ติดตั้งไว้แล้ว, เลือกหนึ่งผู้ให้บริการ, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
  - เพื่อเชื่อมต่อกับหนึ่งผู้ให้บริการรายใหม่, เลือก **หาแอปเพลง**, ค้นหาหนึ่งผู้ให้บริการ, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ



## การดาวน์โหลดข้อความเสียงจากผู้ให้บริการภายนอก

ก่อนที่คุณสามารถดาวน์โหลดข้อความเสียงจากหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกได้, คุณต้องเชื่อมต่อกับหนึ่งเครือข่าย Wi-Fi ก่อน (*การเชื่อมต่อกับเครือข่าย Wi-Fi, หน้า 3*)

- 1 เปิดวิธีการควบคุมเพลง
- 2 กดค้าง 
- 3 เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการที่เชื่อมต่อไว้
- 5 เลือกหนึ่งเพลย์ลิสต์หรือรายการอื่นเพื่อดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์
- 6 หากจำเป็น, เลือก  จนกว่าคุณถูกเตือนให้ซิงค์กับการบริการ, และเลือก 

**หมายเหตุ:** การดาวน์โหลดข้อความเสียงสามารถลดไฟแบตเตอรี่ลง คุณอาจต้องเชื่อมต่ออุปกรณ์กับแหล่งจ่ายไฟภายนอกหากไฟแบตเตอรี่เหลือต่ำ


## ยกเลิกการเชื่อมต่อจากผู้ให้บริการภายนอก

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- 3 เลือก **เพลง**
- 4 เลือกหนึ่งผู้ให้บริการภายนอกที่ได้ติดตั้งไว้, และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อยกเลิกการเชื่อมต่อผู้ให้บริการภายนอกจากอุปกรณ์ของคุณ

## การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล

ก่อนที่คุณสามารถส่งเพลงส่วนบุคคลของคุณไปยังอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณก่อน (*Garmin.co.th/express*)

คุณสามารถโหลดไฟล์เสียงส่วนบุคคลของคุณ, เช่น ไฟล์ .mp3 และ .aac, ไปยังอุปกรณ์ Venu จากคอมพิวเตอร์ของคุณได้

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB ที่รวมมาด้วย
- 2 บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, เลือกอุปกรณ์ของคุณ, และเลือก **Music**  
**ข้อแนะนำ:** สำหรับ Windows® คอมพิวเตอร์, คุณสามารถเลือก  และเรียกดูที่ไฟล์เดสก์ด้วยไฟล์เสียงของคุณ สำหรับ Apple® คอมพิวเตอร์, แอปพลิเคชัน Garmin Express ใช้คลัง iTunes® ของคุณ
- 3 ในรายการ **เพลงของฉัน** หรือ **iTunes Library**, เลือกหนึ่งประเภทไฟล์เสียง, เช่น เพลงหรือเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ
- 4 เลือกช่องทำเครื่องหมายสำหรับไฟล์เสียง, และเลือก **Send to Device**
- 5 หากจำเป็น, ในรายการ Venu, เลือกหนึ่งหมวดหมู่, เลือกช่องทำเครื่องหมายต่าง ๆ, และเลือก **Remove From Device** เพื่อลบไฟล์เสียง

## การเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth

เพื่อฟังเพลงที่โหลดไว้บนอุปกรณ์ Venu ของคุณ, คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังโดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth

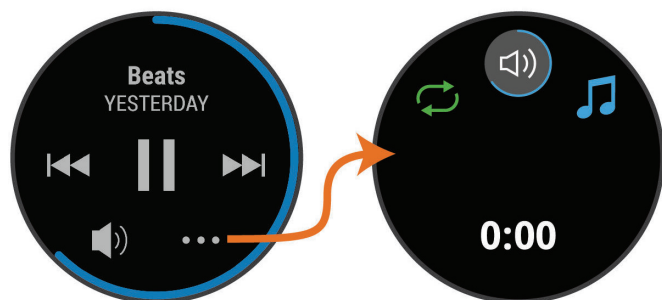
- 1 นำหูฟังเข้ามาในภายใน 2 ม. (6.6 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 2 เปิดใช้งานโหมดการจับคู่บนหูฟัง

- กดค้าง **B**
- เลือก **🔊** > เพลง > หูฟัง > เพิ่มใหม่
- เลือกหูฟังของคุณเพื่อทำกระบวนการจับคู่ให้เสร็จสมบูรณ์

## การฟังเพลง

- เปิดวิธีการควบคุมเพลง
- เชื่อมต่อหูฟังของคุณกับเทคโนโลยี Bluetooth (การเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth, หน้า 4)
- กดค้าง **B**
- เลือก **ผู้ให้บริการเพลง**, และเลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อฟังเพลงที่ได้ดาวน์โหลดไปยังนาฬิกาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ, เลือก **เพลงของฉัน** (การดาวน์โหลดข้อความเสียงส่วนบุคคล, หน้า 4)
  - เพื่อควบคุมการเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณ, เลือก **โทรศัพท์**
  - เพื่อฟังเพลงจากผู้ให้บริการภายนอก, เลือกชื่อของผู้ให้บริการ
- เลือก **...** เพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง

## การควบคุมการเล่นเพลง



...	เลือกเพื่อเปิดการควบคุมการเล่นเพลง
🎵	เลือกเพื่อเรียกดูไฟล์เสียงและเพลย์ลิสต์ต่าง ๆ สำหรับแหล่งที่ได้เลือกไว้
🔊	เลือกเพื่อปรับระดับความดัง
▶	เลือกเพื่อเล่นและหยุดชั่วคราวของไฟล์เสียงปัจจุบัน
▶	เลือกเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงถัดไปในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อเลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
◀	เลือกเพื่อรีเซ็ตที่ไฟล์เสียงปัจจุบัน เลือกสองครั้งเพื่อข้ามไปยังไฟล์เสียงก่อนหน้าในเพลย์ลิสต์ กดค้างเพื่อย้อนกลับผ่านไฟล์เสียงปัจจุบัน
🔄	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นซ้ำ
🔁	เลือกเพื่อเปลี่ยนโหมดการเล่นสุ่ม

## Garmin Pay

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมโดยการใช้นัดบัตรเครดิตหรือเดบิตจากสถาบันทางการเงินที่เข้าร่วม

### การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มหนึ่งบัตรเครดิตหรือมากกว่าที่เข้าร่วมไป

ยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) เพื่อค้นหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- จากแอป Garmin Connect, เลือก **☰** หรือ **...**
- เลือก **Garmin Pay** > **เริ่มต้นใช้งาน**
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## การชำระเงินสำหรับการจับจ่ายโดยใช้นาฬิกาของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายได้, คุณต้องตั้งค่าบัตรที่ใช้ชำระเงินอย่างน้อยหนึ่งใบก่อน

คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมได้

- กดค้าง **A**
- เลือก **👉**
- ป้อนรหัสผ่านเป็นเลขสี่หลักของคุณ

**หมายเหตุ:** หากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณผิดสามครั้ง, wallet ของคุณล็อก, และคุณต้องรีเซ็ตรหัสผ่านของคุณในแอป Garmin Connect

บัตรที่ใช้ชำระเงินของคุณที่คุณใช้ล่าสุดปรากฏ



- หากคุณสามารถเพิ่มบัตรหลายใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ, ปิดเพื่อเปลี่ยนเป็นบัตรอื่น (ให้เลือกได้)
- ภายใน 60 วินาที, ถือนาฬิกาของคุณใกล้กับเครื่องอ่านการชำระเงิน, โดยให้นาฬิกาหันหน้าเข้าหาเครื่องอ่านนาฬิกาและแสดงเครื่องหมายถูกเมื่อทำการสื่อสารกับเครื่องอ่านเสร็จแล้ว
- หากจำเป็น, ให้ทำตามคำแนะนำบนเครื่องอ่านบัตรเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสมบูรณ์

**ข้อแนะนำ:** หลังจากคุณป้อนรหัสผ่านของคุณได้สำเร็จแล้ว, คุณสามารถชำระเงินโดยไม่ใช้รหัสผ่านเป็นเวลา 24 ชั่วโมงในขณะที่คุณยังสวมนาฬิกาของคุณอยู่ หากคุณถอดนาฬิกาจากข้อมือของคุณหรือปิดใช้งานการวัดอัตราการเต้นหัวใจ, คุณต้องป้อนรหัสผ่านอีกครั้งก่อนทำการชำระเงิน

## การเพิ่มหนึ่งบัตรไปยัง Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสามารถเพิ่มบัตรเครดิตหรือเดบิตได้ถึง 10 ใบไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ




- จากแอป Garmin Connect, เลือก **☰** หรือ **...**
- เลือก **Garmin Pay** > **เพิ่มบัตร**
- ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากได้เพิ่มบัตรแล้ว, คุณสามารถเลือกบัตรบนนาฬิกาของคุณได้เมื่อคุณทำการชำระเงิน

## การจัดการบัตร Garmin Pay ของคุณ

คุณสามารถระงับชั่วคราวหรือลบบัตรหนึ่งใบได้

**หมายเหตุ:** ในบางประเทศ, สถาบันการเงินที่เข้าร่วมอาจจำกัดคุณสมบัติของ Garmin Pay

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **Garmin Pay**
- 3 เลือกบัตรหนึ่งใบ
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อระงับชั่วคราวหรือยกเลิกการระงับ, เลือก **ระงับบัตร** ต้องใช้งานอยู่เพื่อชำระเงินโดยการใช้อุปกรณ์ Venu ของคุณ
  - เพื่อลบบัตร, เลือก 

## การเปลี่ยนรหัสผ่าน Garmin Pay ของคุณ

คุณต้องทราบรหัสผ่านปัจจุบันของคุณเพื่อเปลี่ยนใหม่ หากคุณลืมรหัสผ่านของคุณ, คุณต้องรีเซ็ตคุณสมบัติ Garmin Pay สำหรับอุปกรณ์ของคุณ, สร้างรหัสผ่านใหม่, และป้อนข้อมูลบัตรของคุณอีกครั้ง

- 1 จากหน้าอุปกรณ์ Venu ในแอป Garmin Connect, เลือก **Garmin Pay > เปลี่ยนรหัสผ่าน**
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ครั้งถัดไปที่คุณชำระเงินโดยใช้อุปกรณ์ Venu ของคุณ, คุณต้องป้อนรหัสผ่านใหม่

## คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

### คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือเป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

อุปกรณ์ Venu มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้องติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

### ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้, คุณต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ, ไปที่ [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety)

**ความช่วยเหลือ:** ช่วยให้คุณส่งหนึ่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณ, ลิงค์ LiveTrack, และตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้



**การตรวจจับเหตุการณ์:** เมื่ออุปกรณ์ Venu ตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์ได้ระหว่างกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานกลางแจ้ง, อุปกรณ์ส่งหนึ่งข้อความอัตโนมัติ, ลิงค์ LiveTrack, และตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

**LiveTrack:** ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมี

เดีย, ช่วยให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect ได้



## การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน

หมายเลขโทรศัพท์ของรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินถูกนำมาใช้สำหรับคุณสมบัติการตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือต่าง ๆ

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือ > เพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ



คุณสามารถเพิ่มได้ถึง 50 รายชื่อผู้ติดต่อไปยังแอป Garmin Connect อีเมลติดต่อสามารถใช้ร่วมกับคุณสมบัติ LiveTrack สามของรายชื่อผู้ติดต่อสามารถถูกใช้เป็นรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินได้ (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 6*)

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **รายชื่อผู้ติดต่อ**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

หลังจากคุณเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อ, คุณต้องซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อส่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไปยังอุปกรณ์ Venu ของคุณ (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 20*)

## การเปิดและปิดการตรวจจับเหตุการณ์

ก่อนที่คุณจะสามารถเปิดใช้งานการตรวจจับเหตุการณ์บนอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องตั้งค่ารายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในแอป Garmin Connect ก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 6*) สมาร์ทโฟนที่ถูกจับคู่ไว้ของคุณต้องมีแพ็คเกจข้อมูลและอยู่ในพื้นที่ครอบคลุมของเครือข่ายซึ่งมีข้อมูลให้บริการ รายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณต้องสามารถรับข้อความได้ (อาจมีอัตราค่าส่งข้อความตามมาตรฐาน)


- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง 
- 2 เลือก  > **ความปลอดภัยและการติดตาม > ตรวจจับเหตุการณ์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม

**หมายเหตุ:** การตรวจจับเหตุการณ์มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, และการปั่นจักรยานกลางแจ้งเท่านั้น

เมื่อหนึ่งเหตุการณ์ถูกตรวจจับโดยอุปกรณ์ Venu ของคุณพร้อมเปิดใช้งาน GPS, แอป Garmin Connect สามารถส่งข้อความและอีเมลอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณและตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ หนึ่งข้อความปรากฏโดยการแสดงว่ารายชื่อผู้ติดต่อของคุณจะได้ถูกแจ้งให้ทราบหลังจากผ่านไป 30 วินาที คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความ

## การขอความช่วยเหลือ

ก่อนที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้, คุณต้องติดตั้งรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินก่อน (*การเพิ่มรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน, หน้า 6*)

- 1 กดค้าง 
- 2 เมื่อคุณรู้สึกมีการสั่นสามครั้ง, ปล่อยให้ปล่อยปุ่มเพื่อเปิดใช้งานคุณสมบัติความช่วยเหลือ หน้าจอนับถอยหลังปรากฏ

**ข้อแนะนำ:** คุณสามารถเลือก **ยกเลิก** ก่อนที่การนับถอยหลังเสร็จสิ้นเพื่อยกเลิกข้อความได้

## คุณสมบัติอัตราการเต้นหัวใจ

อุปกรณ์ Venu มีเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือและยังใช้งานร่วมกันได้กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกได้ (จำหน่ายแยกต่างหาก) คุณสามารถดูข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจบนวิธีอัตราการเต้นหัวใจ หากทั้งข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือและอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอกมีให้ใช้เมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์ของคุณใช้ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอก

### อัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

#### การสวมอุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรวางนิ้วกับที่



**หมายเหตุ:** เซ็นเซอร์ออปติคอลลูอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน, หน้า 7](#) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ
- ดู [ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน, หน้า 9](#) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](https://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสวมและการดูแลอุปกรณ์, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/fit-and-care](https://Garmin.co.th/legal/fit-and-care)

#### ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้

- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด, โลชั่น, และยาไล่แมลงใต้อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจบนด้านหลังของอุปกรณ์
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- รอจนกว่าไอคอน ❤️ หายหนึ่งก่อนการเริ่มต้นทำกิจกรรมของคุณ
- วอร์มอัพนาน 5 ถึง 10 นาทีและอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจได้ก่อนการเริ่มกิจกรรมของคุณ

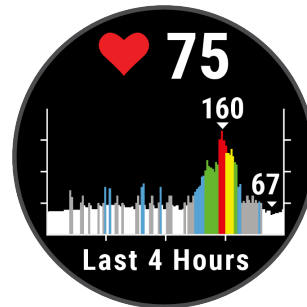
**หมายเหตุ:** ในสภาพอากาศเย็น, หัวอรัมอัพในร่ม

- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

### การตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจ

วิธีอัตราการเต้นหัวใจแสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ โดยกราฟแสดงกิจกรรมอัตราการเต้นหัวใจล่าสุดของคุณ, อัตราการเต้นหัวใจสูงและต่ำ, และแถบรหัสสีเพื่อบ่งบอกถึงเวลาที่ใช้ไปในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ ([เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 8](#))

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, ปิดเพื่อดูวิธีอัตราการเต้นหัวใจ



- 2 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก (resting heart rate หรือ RHR) ของคุณสำหรับ 7 วันล่าสุด

### การตั้งค่าการเตือนอัตราการเต้นหัวใจที่ผิดปกติ

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณสูงกว่าจำนวนครั้งที่กำหนดต่อนาที (bpm) หลังจากระยะเวลาของการอยู่เฉย

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > เตือนความผิดปกติ HR > เตือนขีดจำกัด
- 3 เลือกค่าขีดจำกัดของอัตราการเต้นหัวใจ

แต่ละครั้งที่คุณได้เกินค่าที่กำหนดไว้, หนึ่งข้อความปรากฏและอุปกรณ์สั่น

### การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin

คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณจากอุปกรณ์ Venu ของคุณและดูบนอุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่ไว้แล้วได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณไปยังอุปกรณ์ Edge ในขณะที่กำลังปั่นจักรยาน

**หมายเหตุ:** การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจลดอายุแบตเตอรี่ลง

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **แพร่สัญญาณช่วงกิจกรรม** เพื่อแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจระหว่างกิจกรรมที่ถูกจับเวลาไว้ ([การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 13](#))
  - เลือก **แพร่สัญญาณ** เพื่อเริ่มการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจในตอนนี้
- 4 จับคู่อุปกรณ์ Venu ของคุณกับอุปกรณ์ Garmin ANT+ ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณ

**หมายเหตุ:** ค่าแนะนำในการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ไม่เหมือนกัน ดูคู่มือการใช้งานของคุณ



## การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

ค่าเริ่มต้นสำหรับการตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือคือ อัลทิมิตี อุปกรณ์ใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือโดยอัลทิมิตี เว้นแต่คุณจับคู่เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจแบบคาดหน้าอกกับอุปกรณ์ ข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจจากหน้าอกมิให้ใช้ระหว่างหนึ่งกิจกรรมเท่านั้น

**หมายเหตุ:** การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือยังปิดการทำงานการประเมิน VO2 max., นาฬิกาความเข้มข้น, คุณสมบัติวัดความเครียดตลอดวัน, และเซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือดที่อิงกับข้อมือของคุณอีกด้วย

**หมายเหตุ:** การปิดการทำงานเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือยังปิดการทำงานคุณสมบัติการตรวจจับบนข้อมือสำหรับการจับจ่ายด้วย Garmin Pay เช่นกัน, และคุณต้องป้อนรหัสผ่านก่อนการชำระเงินแต่ละครั้ง (*Garmin Pay, หน้า 5*)

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙** > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > สถานะ > ปิด

## เกี่ยวกับโซนอัตราการเต้นหัวใจ

นักกีฬาหลายคนใช้โซนอัตราการเต้นหัวใจเพื่อวัดและเพิ่มความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตและเพิ่มระดับฟิตเนสของพวกเขา หนึ่งในโซนอัตราการเต้นหัวใจคือหนึ่งซุดของช่วงจังหวะการเต้นหัวใจตอนเช้า โซนอัตราการเต้นหัวใจที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปห้าโซนถูกเรียงจากเลข 1 ถึง 5 ตามความเข้มข้นที่เพิ่มขึ้น โดยทั่วไปแล้ว, โซนอัตราการเต้นหัวใจถูกคำนวณโดยอิงกับเปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

### การตั้งโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

อุปกรณ์ใช้ข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณจากการตั้งค่าเริ่มต้นเพื่อกำหนดค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจเริ่มต้นของคุณ อุปกรณ์มีโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แยกต่างหากสำหรับการวิ่งและการปั่นจักรยาน สำหรับข้อมูลเคล็ดลับที่แม่นยำที่สุดในระหว่างทำกิจกรรมของคุณ, คุณควรตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจของคุณไว้สูงสุด คุณยังสามารถตั้งค่าแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจได้ด้วย คุณสามารถปรับโซนต่าง ๆ ของคุณด้วยตนเองบนอุปกรณ์หรือการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณได้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙** > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > โซนอัตราหัวใจเต้น

3 เลือก ค่าเริ่มต้น เพื่อค่าเริ่มต้น (ให้เลือกได้)

ค่าเริ่มต้นสามารถนำไปใช้ได้ทั้งกับการวิ่งและการปั่นจักรยาน

4 เลือก การวิ่ง หรือ การปั่นจักรยาน

5 เลือก รายการที่ชอบ > ตั้งค่าปรับแต่ง

6 เลือก HR สูงสุด, และป้อนอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ

7 เลือกหนึ่งโซน, และป้อนหนึ่งค่าสำหรับแต่ละโซน

### การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ

โซน	% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด	ความรู้สึกเมื่อออกกำลังกาย	ประโยชน์ที่ได้รับ
1	50-60%	ผ่อนคลาย, ช่วงก้าวง่าย ๆ, หายใจเป็นจังหวะ	การฝึกซ้อมแอโรบิกระดับเริ่มต้น, ลดความเครียด

2	60-70%	ช่วงก้าวสบาย ๆ, หายใจเล็กน้อย, ยังพูดคุยได้	การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตขั้นพื้นฐาน, ช่วงการฟื้นตัวดี
3	70-80%	ช่วงก้าวปานกลาง, เริ่มพูดคุยได้ลำบากมากขึ้น	พัฒนาความสามารถแอโรบิก, การฝึกซ้อมระบบไหลเวียนโลหิตอย่างเหมาะสม
4	80-90%	ช่วงก้าวเร็วและอึดอัดเล็กน้อย, หายใจแรง	พัฒนาความสามารถแอนแอโรบิกและขีดจำกัด, ความเร็วเพิ่มขึ้น
5	90-100%	ช่วงการวิ่งระยะสั้น, ไม่สามารถคงไว้ได้เป็นเวลานาน, หายใจลำบาก	แอนแอโรบิกและความอดทนของกล้ามเนื้อ, พลังกำลังเพิ่มขึ้น

## เกี่ยวกับการประเมิน VO2 Max.

VO2 max. คือปริมาณสูงสุดของออกซิเจน (ในมิลลิลิตร) ที่คุณสามารถผลาญตอนที่ตอกโลกกรัมของน้ำหนักตัวที่สมรรถนะสูงสุดของคุณ หรือพูดง่าย ๆ, VO2 max. เป็นการบ่งชี้ของสมรรถนะด้านการเล่นกีฬาและควรเพิ่มขึ้นในขณะที่ระดับฟิตเนสของคุณดีขึ้น

บนอุปกรณ์, การประเมิน VO2 max. ของคุณปรากฏเป็นหนึ่งตัวเลขและรายละเอียดบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ, คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประเมิน VO2 max. ของคุณ, รวมถึง fitness age ของคุณ fitness age ให้ข้อคิดแก่คุณว่าฟิตเนสของคุณเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับอีกคนหนึ่งของเพศเดียวกันและอายุต่างกัน เมื่อคุณออกกำลังกาย, fitness age ของคุณสามารถลดลงเมื่อเวลาผ่านไป ข้อมูล VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 30*), และไปที่ [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)

VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดย FirstBeat การวิเคราะห์ VO2 max. ถูกจัดเตรียมให้โดยได้รับความยินยอมจาก The Cooper Institute® สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ดูภาคผนวก (*การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max., หน้า 30*), และไปที่ [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)

### การหาการประเมิน VO2 Max. ของคุณ

อุปกรณ์ต้องการข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจและการเดินเร็วหรือการวิ่งที่ถูกจับเวลา (จนถึง 15 นาที) เพื่อแสดงการประเมิน VO2 max. ของคุณ

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙** > โปรไฟล์ผู้ใช้งาน > VO2 Max

หากคุณได้บันทึกการเดินเร็วหรือการวิ่งกลางแจ้งไว้ก่อนแล้ว, การประเมิน VO2 max. ของคุณอาจปรากฏขึ้น อุปกรณ์แสดงวันที่การประเมิน VO2 max. ของคุณได้ถูกอัปเดตล่าสุด อุปกรณ์อัปเดตการประเมิน VO2 max. ของคุณแต่ละครั้งที่คุณเดินหรือวิ่งกลางแจ้ง 15 นาทีหรือนานกว่านั้นจนเสร็จ คุณสามารถเริ่มต้นการทดสอบ VO2 max. ด้วยตนเองเพื่อรับการประเมินที่ถูกอัปเดตแล้วได้

3 เพื่อเริ่มต้นการทดสอบ VO2 max., ปิดขึ้น, และเลือก

## ตรวจเลย

- 4 ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อหาการประเมิน VO2 max. ของคุณ  
หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นเมื่อการทดสอบเสร็จสมบูรณ์

## เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

### คำเตือน

อุปกรณ์, อุปกรณ์เสริม, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์วัดออกซิเจนในเลือด, และข้อมูลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ของ Garmin ถูกตั้งใจเพื่อใช้สำหรับวัตถุประสงค์ด้านสันตนาการเท่านั้นและไม่ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์, และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัย, ติดตาม, รักษา, เยียวยา, หรือป้องกันโรคหรืออาการป่วยใด ๆ

อุปกรณ์ Venu มีเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่อิงกับข้อมูลเพื่อวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ การทราบความอิ่มตัวของออกซิเจนสามารถช่วยให้คุณกำหนดว่าร่างกายของคุณกำลังปรับตัวเข้ากับการออกกำลังกายและความเครียดได้อย่างไร อุปกรณ์ของคุณวัดระดับออกซิเจนในเลือดของคุณโดยการส่องแสงเข้าสู่ผิวหนังและทำการตรวจว่ามีแสงที่ถูกดูดกลืนเท่าไร สิ่งนี้เรียกว่า SpO2

การอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณปรากฏเป็นเปอร์เซ็นต์ SpO2 บนอุปกรณ์ คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดของคุณ, รวมทั้งแนวโน้มต่าง ๆ ในหลายวันที่ผ่านมาได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ ([การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 9](#)) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

### การรับการอ่านค่าจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มต้นอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเองโดยการตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด ความแม่นยำของการอ่านค่าการวัดออกซิเจนในเลือดอาจแตกต่างกันไป โดยอิงกับการไหลเวียนโลหิตของคุณ, การวางอุปกรณ์บนข้อมือของคุณ, และความนิ่งของคุณ

**หมายเหตุ:** คุณอาจต้องเพิ่มวิถีเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไปยังลูปวิถี

- 1 ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่เฉย, ปิดขึ้นหรือลงเพื่อตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด
- 2 ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- 3 อยู่นิ่ง ๆ

อุปกรณ์แสดงค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์, และกราฟของการอ่านค่าออกซิเจนในเลือดและค่าอัตราการเต้นหัวใจของคุณสำหรับสี่ชั่วโมงล่าสุด

### การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

คุณสามารถเริ่มต้นอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดด้วยตนเองโดยการตรวจวัดเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙** > อัตราเต้นหัวใจจากข้อมือ > Pulse Ox > โหมดการติดตาม
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเปิดการวัดระหว่างที่คุณหยุดทำกิจกรรมในระหว่างวัน, เลือก **ทั้งวัน**

**หมายเหตุ:** การเปิดโหมดการติดตามตลอดวันลดอายุแบตเตอรี่ลง

- เพื่อเปิดการวัดอย่างต่อเนื่องระหว่างที่คุณนอนหลับ, เลือก **ระหว่างนอนหลับ**  
**หมายเหตุ:** ตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติสามารถทำให้การอ่านค่า SpO2 เวลาในการนอนน้อยผิดปกติ
- เพื่อปิดการวัดอัตโนมัติ, เลือก **ปิด**

### ข้อแนะนำสำหรับข้อมูลเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดที่ไม่แน่นอน

หากข้อมูลจากเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่แน่นอนหรือไม่ปรากฏ, คุณอาจลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- หยุดเคลื่อนไหวระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของคุณ
- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย
- ยกแขนข้างที่สวมอุปกรณ์ไว้ที่ระดับหัวใจระหว่างที่อุปกรณ์อ่านค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด
- ใช้สายรัดซิลิโคน
- ทำความสะอาดและเช็ดแขนของคุณให้แห้งก่อนการสวมอุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการทาครีมกันแดด, โลชั่น, และยาโลชั่นแมลงไล่อุปกรณ์
- หลีกเลี่ยงการขีดข่วนเซ็นเซอร์แบบออปติคัลบนด้านหลังของอุปกรณ์
- ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังเวิร์คเอาท์แต่ละครั้ง

## การติดตามกิจกรรม

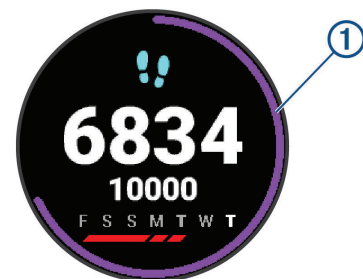
คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมบันทึกการนับก้าวประจำวัน, ระยะทางที่ได้เดินทางผ่านไป, นาฬิกาความเข้มข้น, จำนวนขั้นที่ขึ้น, แคลอรีที่เผาผลาญ, และสถิติการนอนของคุณสำหรับแต่ละวันที่ได้บันทึกไว้ แคลอรีที่เผาผลาญของคุณรวมถึงกระบวนการเผาผลาญอาหารพื้นฐานของคุณบวกกับแคลอรีของกิจกรรมต่าง ๆ

จำนวนก้าวที่เดินระหว่างวันปรากฏบนวิถีก้าว การนับก้าวถูกอัปเดตเป็นระยะ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

### เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ, ซึ่งขึ้นกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ ขณะที่คุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน, อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ ①





หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ, คุณสามารถตั้งเป้าหมายก้าวส่วนบุคคลบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

## การใช้การแจ้งเตือนขยับ

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ การแจ้งเตือนขยับคอยเตือนคุณให้เคลื่อนไหวตลอด หลังจากไม่มีการทำกิจกรรมใด ๆ ในหนึ่งชั่วโมง, ให้เคลื่อนไหว! และแถบสีแดงปรากฏ แถบยาวเพิ่มขึ้นปรากฏหลังทุก ๆ 15 นาทีของการอยู่นิ่ง อุปกรณ์ยังส่งถ้าการสั่นถูกเปิดไว้ (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 23*)

ออกไปเดินใกล้ ๆ (อย่างน้อยสองสามนาที) เพื่อรีเซ็ตการแจ้งเตือนขยับ

## การติดตามการนอนหลับ

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ, อุปกรณ์ตรวจจับการนอนของคุณและตรวจสอบการเคลื่อนไหวของคุณในระหว่างชั่วโมงการนอนปกติของคุณโดยอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งชั่วโมงการนอนหลับตามปกติของคุณในการตั้งค่าของผู้ใช้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

**หมายเหตุ:** การจับหลับไม่ได้ถูกเพิ่มไว้ในสถิติการนอนหลับของคุณ คุณสามารถใช้โหมดห้ามรบกวนเพื่อปิดการแจ้งเตือนและการเตือนต่าง ๆ, ยกเว้นการปลุกได้ (*การใช้งานโหมดห้ามรบกวน, หน้า 3*)

## นาฬิกาความเข้มข้น

เพื่อปรับปรุงสุขภาพของคุณ, องค์กรต่าง ๆ เช่น องค์กรอนามัยโลกแนะนำให้ทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การเดินเร็ว, หรือกิจกรรมที่มีความเข้มข้นหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์, เช่น การวิ่ง

อุปกรณ์ตรวจจับความเข้มข้นของกิจกรรมของคุณและติดตามเวลาที่คุณใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเข้มข้นในระดับปานกลางถึงหนัก (ต้องมีข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหาจำนวนความเข้มข้นหนักได้) คุณสามารถออกกำลังเพื่อบรรลุเป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ โดยการเข้าร่วมอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางถึงหนัก อุปกรณ์รวมจำนวนของนาฬิกากิจกรรมปานกลางกับจำนวนของนาฬิกากิจกรรมหนัก นาฬิกาความเข้มข้นหนักทั้งหมดของคุณกลายเป็นสองเท่าเมื่อถูกรวมกัน

## การได้รับนาฬิกาความเข้มข้น

อุปกรณ์ Venu ของคุณคำนวณนาฬิกาความเข้มข้นโดยการเปรียบเทียบข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจของคุณกับอัตราการเต้นหัวใจขณะพักโดยเฉลี่ยของคุณ หากอัตราการเต้นหัวใจถูกปิดอยู่, อุปกรณ์คำนวณนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางโดยการวิเคราะห์การก้าวของคุณต่อนาที

- เริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาเพื่อการคำนวณที่แม่นยำที่สุดของนาฬิกาความเข้มข้น
- ออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาทีต่อเนื่องกันที่ระดับความเข้มข้นปานกลางหรือหนัก
- สวมใส่อุปกรณ์ของคุณตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืนเพื่อวัดอัตราการเต้นหัวใจขณะพักผ่อนที่เที่ยงตรงที่สุด

## Garmin Move IQ

เมื่อการเคลื่อนไหวของคุณตรงกับรูปแบบการออกกำลังกายที่คุ้นเคย, คุณสมบัตินี้ Move IQ ตรวจจับอีเว้นท์โดยอัตโนมัติและ

แสดงผลในไทม์ไลน์ของคุณ Move IQ อีเว้นท์แสดงประเภทและระยะเวลาของกิจกรรม, แต่ไม่ปรากฏในรายการกิจกรรมหรือฟีดข่าวของคุณ

คุณสมบัตินี้ Move IQ สามารถเริ่มกิจกรรมที่ถูกจับเวลาได้โดยอัตโนมัติสำหรับการเดินและวิ่งโดยใช้ขีดจำกัดเวลาที่คุณตั้งไว้ในแอป Garmin Connect กิจกรรมเหล่านี้ถูกเพิ่มลงในรายการกิจกรรมของคุณ

## การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม

กดค้าง **B**, และเลือก **⚙** > การติดตามกิจกรรม

**สถานะ:** ปิดคุณสมบัตินี้การติดตามกิจกรรม

**เดือนขยับ:** แสดงหนึ่งข้อความและแถบสถานะการเคลื่อนไหวบนหน้าปัดนาฬิกาดิจิทัลและหน้าจอลำดับก้าว อุปกรณ์ยังส่งเพื่อเตือนคุณด้วย

**เดือนเป้าหมาย:** ช่วยให้คุณเปิดและปิดการเตือนเป้าหมายได้, หรือปิดในระหว่างทำกิจกรรมเท่านั้น การเตือนเป้าหมายปรากฏขึ้นสำหรับเป้าหมายจำนวนก้าวประจำวัน, เป้าหมายจำนวนขั้นที่เดินขึ้นประจำวัน, เป้าหมายนาฬิกาความเข้มข้นประจำสัปดาห์ของคุณ, และเป้าหมายระดับน้ำในร่างกายของคุณ

**เริ่มกิจกรรมอัตโนมัติ:** ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณสร้างและบันทึกกิจกรรมที่จับเวลาได้โดยอัตโนมัติเมื่อคุณสมบัตินี้ Move IQ ตรวจจับได้ว่าคุณกำลังเดินหรือกำลังวิ่งอยู่ คุณสามารถตั้งค่าขีดจำกัดเวลาขั้นต่ำสำหรับการวิ่งและเดินได้

**นาฬิกาความเข้มข้น:** ช่วยให้คุณตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจสำหรับนาฬิกาความเข้มข้นปานกลางและโซนอัตราการเต้นหัวใจที่สูงขึ้นสำหรับนาฬิกาความเข้มข้นหนักได้ คุณยังสามารถใช้อัลกอริทึมที่เป็นค่าเริ่มต้นได้อีกด้วย

## การปิดการติดตามกิจกรรม

เมื่อคุณปิดการติดตามกิจกรรม, จำนวนก้าว, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, นาฬิกาความเข้มข้น, การติดตามการนอน, และ Move IQ อีเว้นท์ต่าง ๆ ของคุณไม่ถูกบันทึกไว้

1 กดค้าง **B**

2 เลือก **⚙** > การติดตามกิจกรรม > สถานะ > ปิด

## วิธี

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิธีที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าซึ่งให้ข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว, บางวิธีต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

บางวิธีมองไม่เห็นตามค่าเริ่มต้น, คุณสามารถเพิ่มเข้าไปในลูปวิธีได้ด้วยตนเอง (*การปรับแต่งลูปวิธี, หน้า 11*)

**Body Battery:** แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับ Body Battery ต่าง ๆ ของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด

**ปฏิทิน:** แสดงการประชุมที่ใกล้มาถึงจากปฏิทินสมาร์ทโฟนของคุณ

**แคลอรี:** แสดงข้อมูลแคลอรีของคุณสำหรับวันปัจจุบัน

**ขั้นที่เดินขึ้น:** ติดตามจำนวนขั้นที่เดินขึ้นและความคืบหน้าสู่เป้าหมายของคุณ

**Garmin coach:** แสดงเวิร์คเอาท์ที่กำหนดไว้เมื่อคุณเลือกหนึ่งแผนการฝึกซ้อมของ Garmin coach ในบัญชี Garmin Connect ของคุณ

**กอล์ฟ:** แสดงข้อมูลกอล์ฟสำหรับรอบล่าสุดของคุณ

**สถิติสุขภาพ:** แสดงสรุปแบบไดนามิกของสถิติสุขภาพปัจจุบันของคุณ การวัดประกอบด้วยอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับ Body Battery, ความเครียด, และอื่น ๆ

**อัตราหัวใจเต้น:** แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบันของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm), และกราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

**ประวัติ:** แสดงประวัติกิจกรรมของคุณและกราฟของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณบันทึกไว้

**น้ำในร่างกาย:** ช่วยให้คุณติดตามปริมาณน้ำที่คุณบริโภค และความคืบหน้าสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ

**นาฬิกาขั้น:** ติดตามเวลาของคุณที่ใช้เข้าร่วมในกิจกรรมปานกลางถึงหนัก, เป้าหมายนาฬิกาขั้นรายสัปดาห์ของคุณ, และความคืบหน้าไปสู่เป้าหมายของคุณ

**กีฬาล่าสุด:** แสดงสรุปสั้น ๆ ของกีฬาล่าสุดที่ถูบันทึกไว้ของคุณ

**การติดตามรอบประจำเดือน:** แสดงรอบปัจจุบันของคุณ คุณสามารถดูและบันทึกอาการประจำวันของคุณ

**ควบคุมเพลง:** มอบการควบคุมเครื่องเล่นเพลงสำหรับสมาร์ตโฟนหรือเพลงบนอุปกรณ์ของคุณ

**วันของฉันท:** แสดงการสรุปแบบไดนามิกของกิจกรรมของคุณในวันนี้ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมที่ถูจับเวลา, นาฬิกาขั้น, จำนวนขั้นที่เดินขึ้น, การก้าวเดิน, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ

**การแจ้งเตือน:** เตือนคุณถึงสายโทรเข้า, ข้อความ, การอัปเดตเครือข่ายโซเชียล, และอื่น ๆ, โดยขึ้นกับการตั้งค่าการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนของคุณ

**เครื่องวัดออกซิเจนในเลือด:** แสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดล่าสุดของคุณและกราฟของการอ่านค่าต่าง ๆ ของคุณ

**การหายใจ:** อัตราการหายใจปัจจุบันของคุณเป็นการหายใจต่อนาทีและค่าเฉลี่ยเจ็ดวัน คุณสามารถทำกิจกรรมการหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้

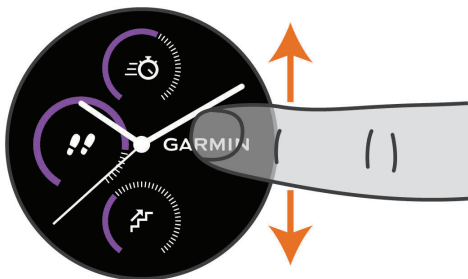
**ก้าว:** ติดตามการนับก้าวประจำวันของคุณ, เป้าหมายก้าว, และข้อมูลของวันต่าง ๆ ก่อนหน้า

**ความเครียด:** แสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณ คุณสามารถทำกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลาย

**สภาพอากาศ:** แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์อากาศ

## การดูวิจ

- จากหน้าปัดนาฬิกา, บัดขึ้นหรือลง



อุปกรณ์เลื่อนผ่านลู่วิจ

- แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูหน้าจอเพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิจ
- กดค้าง **B** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับหนึ่งวิจ

## การปรับแต่งลู่วิจ

- กดค้าง **B**
- เลือก **🔗** > วิจ
- เลือกหนึ่งวิจ
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **เรียงลำดับใหม่** เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของวิจในลู่วิจ
  - เลือก **ลบ** เพื่อลบวิจออกจากลู่วิจ
- เลือก **เพิ่มมากขึ้น**
- เลือกหนึ่งวิจ  
วิจถูกเพิ่มเข้าไปยังลู่วิจ

## เกี่ยวกับวันของฉันท

วิจ วันของฉันท เป็นภาพรวมประจำวันของกิจกรรมของคุณ สิ่งนี้คือข้อสรุปแบบไดนามิกที่อัปเดตตลอดทั้งวัน ทันทีที่คุณเดินขึ้นบันไดไปหนึ่งขั้นหรือบันทึกหนึ่งกิจกรรม, ก็ปรากฏขึ้นในวิจ การวัดต่าง ๆ รวมถึงกิจกรรมที่ถูบันทึกไว้, การนับนาฬิกาขั้นสำหรับสัปดาห์, ขั้นที่เดินขึ้น, ก้าว, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และอื่น ๆ คุณสามารถแตะหน้าจอสัมผัสสำหรับหนึ่งตัวเลือกเพื่อปรับปรุงความแม่นยำหรือเพื่อดูการวัดต่าง ๆ เพิ่มเติมได้

## วิจสถิติสุขภาพ

วิจสถิติสุขภาพมอบภาพรวมข้อมูลสุขภาพของคุณให้อย่างรวดเร็ว สิ่งนี้คือข้อสรุปแบบไดนามิกที่อัปเดตตลอดทั้งวัน การวัดต่าง ๆ รวมถึงอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, ระดับความเครียด, ระดับ Body Battery, และอัตราการหายใจ คุณสามารถแตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูการวัดต่าง ๆ เพิ่มเติมได้

## ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจและระดับความเครียด

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจของคุณในขณะที่คุณหยุดพักเพื่อกำหนดความเครียดทั้งหมดของคุณ การฝึกซ้อม, กิจกรรมทางกายภาพ, การนอนหลับ, โภชนาการ, และความเครียดในชีวิตโดยทั่วไปทั้งหมดมีผลต่อระดับความเครียดของคุณ ระดับความเครียดเรียงจาก 0 ถึง 100, ซึ่ง 0 ถึง 25 คือสถานะการพักผ่อน, 26 ถึง 50 คือสถานะความเครียดต่ำ, 51 ถึง 75 คือสถานะความเครียดปานกลาง, และ 76 ถึง 100 คือสถานะความเครียดสูง การทราบระดับความเครียดของคุณเองสามารถช่วยให้คุณแยกแยะช่วงเวลาที่คุณเครียดตลอดวันของคุณได้ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด, ควรสวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณเพื่อดูระดับความเครียดทั้งวันของคุณ, แนวโน้มในระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติมต่าง ๆ

## การใช้วิจระดับความเครียด

วิจระดับความเครียดแสดงระดับความเครียดปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับความเครียดของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด โดยยังสามารถแนะนำให้คุณให้ทำตามกิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อช่วยให้คุณผ่อนคลายได้อีกด้วย

- ระหว่างที่คุณกำลังนั่งหรืออยู่เฉย, บัดขึ้นหรือลงเพื่อดูวิจระดับความเครียด

**ข้อแนะนำ:** หากคุณตื่นตัวมากเกินไปเพื่อให้นาฬิกา กำหนดระดับความเครียดของคุณได้, หนึ่งข้อความปรากฏแทนตัวเลขระดับความเครียด คุณสามารถตรวจสอบระดับ

ความเครียดของคุณได้อีกครั้งหลังจากหยุดเคลื่อนไหวหลายนาที

## 2. แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูกราฟระดับความเครียดของคุณสำหรับสี่ชั่วโมงล่าสุด

แถบสีน้ำเงินบ่งบอกระยะเวลาของการพัก แถบสีเหลืองบ่งบอกระยะเวลาของความเครียด แถบสีเทาบ่งบอกเวลาที่คุณตื่นตัวมากเกินไปที่กำหนดระดับความเครียดของคุณได้

## 3. เพื่อเริ่มกิจกรรมการฝึกหายใจ, ปิดขึ้น, และเลือก ✓

### Body Battery

อุปกรณ์ของคุณวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ, ระดับความเครียด, คุณภาพการนอนหลับ, และข้อมูลกิจกรรมเพื่อกำหนดระดับ Body Battery โดยรวมของคุณ เหมือนกับมาตรวัดน้ำมันบนรถยนต์, ซึ่งบ่งบอกปริมาณของพลังงานสำรองที่มีอยู่ของคุณ ระดับช่วงของ Body Battery เริ่มจาก 0 ถึง 100, โดยที่ 0 ถึง 25 เป็นพลังงานสำรองต่ำ, 26 ถึง 50 เป็นพลังงานสำรองปานกลาง, 51 ถึง 75 เป็นพลังงานสำรองสูง และ 76 ถึง 100 เป็นพลังงานสำรองสูงมาก

คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect เพื่อดูระดับ Body Battery ล่าสุดของคุณ, แนวโน้มระยะยาว, และรายละเอียดเพิ่มเติมได้ (*ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูล Body Battery ที่ดีขึ้น, หน้า 12*)

### การดูวิจ Body Battery

วิจ Body Battery แสดงระดับ Body Battery ปัจจุบันของคุณและกราฟของระดับ Body Battery ของคุณสำหรับหลายชั่วโมงล่าสุด

#### 1. ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูวิจ Body Battery

หมายเหตุ: คุณอาจต้องเพิ่มวิจไปยังลู่วิจของคุณ (*การปรับแต่งลู่วิจ, หน้า 11*)



#### 2. แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อดูกราฟรวมของ Body Battery และระดับความเครียดของคุณ

#### 3. ปิดขึ้นเพื่อดูข้อมูล Body Battery ของคุณตั้งแต่เที่ยงคืน

### ข้อเสนอแนะสำหรับข้อมูล Body Battery ที่ดีขึ้น

- ระดับ Body Battery ของคุณอัปเดตเมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ
- เพื่อผลลัพธ์ที่แม่นยำมากขึ้น, สวมอุปกรณ์ขณะกำลังนอนหลับ
- พักผ่อนและการหลับสนิทเป็นการชาร์จ Body Battery ของคุณ
- กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก, ความเครียดสูง, และการนอนไม่เพียงพอ อาจเป็นสาเหตุทำให้ Body Battery ของคุณหมดลง
- อาหารที่บริโภค, รวมทั้งสารกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คาเฟอีน, ไม่มีผลกระทบต่อ Body Battery ของคุณ

### การติดตามรอบประจำเดือน

รอบประจำเดือนของคุณเป็นส่วนสำคัญของสุขภาพของคุณ คุณสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมและตั้งค่าคุณสมบัตินี้ในการตั้งค่าสถิติสุขภาพของแอป Garmin Connect

- การติดตามรอบประจำเดือนและรายละเอียด
- อาการทางกายภาพและอารมณ์
- การคาดการณ์ช่วงมีประจำเดือนและภาวะเจริญพันธุ์
- ข้อมูลสุขภาพและโภชนาการ

หมายเหตุ: หากอุปกรณ์ Venu ของคุณไม่มีวิจการติดตามรอบประจำเดือน, คุณสามารถดาวน์โหลดได้จากแอป Connect IQ

### การติดตามน้ำในร่างกาย

คุณสามารถติดตามปริมาณที่บริโภคของเหลวประจำวันของคุณ, เปิดเป้าหมายและการเตือนต่าง ๆ, และป้อนขนาดภาษาที่คุณใช้ประจำ หากคุณเปิดใช้งานเป้าหมายอัตโนมัติ, เป้าหมายของคุณเพิ่มขึ้นในวันที่คุณบันทึกกิจกรรม เมื่อคุณออกกำลังกาย, คุณต้องการน้ำมากขึ้นเพื่อชดเชยเหงื่อที่เสียไป

### การใช้วิจการติดตามน้ำในร่างกาย

วิจการติดตามน้ำในร่างกายแสดงปริมาณที่บริโภคของเหลวของคุณและเป้าหมายน้ำในร่างกายประจำวันของคุณ

#### 1. ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูวิจน้ำในร่างกาย



#### 2. กด + สำหรับน้ำที่คุณบริโภคแต่ละครั้ง (1 ถ้วย, 8 ออนซ์, หรือ 250 มิลลิลิตร)

#### 3. เลือกภาษาเพื่อเพิ่มปริมาณที่บริโภคของเหลวของคุณตามปริมาตรของภาษา

#### 4. กดค้างเพื่อปรับแต่งวิจ

#### 5. เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อเปลี่ยนหน่วยการวัด, เลือก หน่วยวัด
- เพื่อเปิดใช้งานเป้าหมายประจำวันแบบไดนามิกซึ่งเพิ่มขึ้นหลังจากการบันทึกหนึ่งกิจกรรม, เลือก เป้าหมายอัตโนมัติ
- เพื่อเปิดการแจ้งเตือนน้ำในร่างกาย, เลือก แจ้งเตือน
- เพื่อปรับแต่งขนาดภาษาของคุณ, เลือก ภาษา, เลือกหนึ่งภาษา, เลือกหน่วยการวัด, และป้อนขนาดภาษา

### แอปส์และกิจกรรมต่าง ๆ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแอปส์และกิจกรรมหลากหลายที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า

แอปส์: แอปส์มอบคุณสมบัติแบบโต้ตอบได้สำหรับอุปกรณ์ของคุณ, เช่น การนำทางไปสู่ตำแหน่งที่บันทึกไว้

กิจกรรม: อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแอปส์กิจกรรมแบบใน

รมและกลางแจ้งที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า, รวมถึงการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, การฝึกกล้ามเนื้อ, การเล่นกอล์ฟ, และอื่น ๆ เมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แสดงและบันทึกข้อมูลเซ็นเซอร์, ซึ่งคุณสามารถบันทึกและแชร์กับชุมชน Garmin Connect ได้

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการติดตามกิจกรรมและความแม่นยำของการวัดด้านฟิตเนส, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

**แอปส์ Connect IQ:** คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติต่าง ๆ ไปยังนาฬิกาของคุณได้โดยการติดตั้งแอปส์จาก Connect IQ mobile สโตร์ (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 3*)

## การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้าจำเป็น)

- 1 กดค้าง **A**
- 2 หากนี่เป็นครั้งแรกที่คุณได้เริ่มทำหนึ่งกิจกรรม, เลือกข้อทำเครื่องหมายหน้าแต่ละกิจกรรมเพื่อเพิ่มไปยังที่ใช้ประจำของคุณ, และเลือก **✓**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการที่ใช้ประจำของคุณ
  - เลือก **•••**, และเลือกหนึ่งกิจกรรมจากรายการกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น
- 4 หากกิจกรรมต้องการใช้สัญญาณ GPS, ให้ออกไปข้างนอกในบริเวณที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน, และรอจนกว่าอุปกรณ์พร้อมแล้ว  
อุปกรณ์พร้อมหลังจากที่ได้กำหนดอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, รับสัญญาณ GPS (ถ้าจำเป็น), และเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สายของคุณแล้ว (ถ้าจำเป็น)
- 5 เลือก **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม  
อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

## ข้อแนะนำสำหรับการบันทึกกิจกรรมต่าง ๆ

- ชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อนการเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 25*)
- กด **B** เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ, เริ่มต้นหนึ่งเซตหรือโพสใหม่, หรือเลื่อนไปยังขั้นตอนเวิร์คเอาท์ถัดไป
- ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูหน้าข้อมูลเพิ่มเติม

## การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 กดค้าง **A**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อบันทึกกิจกรรม, ปิดขึ้น
  - เพื่อทิ้งกิจกรรม, ปิดลง

## การเพิ่มกิจกรรมแบบกำหนดเอง

คุณสามารถสร้างหนึ่งกิจกรรมแบบกำหนดเองและเพิ่มลงในรายการกิจกรรมได้

- 1 กดค้าง **A**
- 2 เลือก **•••** > เพิ่มมากขึ้น
- 3 เลือกหนึ่งประเภทกิจกรรมเพื่อคัดลอก
- 4 เลือกหนึ่งชื่อกิจกรรม
- 5 หากจำเป็น, ให้แก้ไขการตั้งค่าแอปกิจกรรม (*การตั้งค่า*

*กิจกรรมและแอป, หน้า 21*)

6 เมื่อคุณทำการแก้ไขเสร็จสิ้น, เลือก **เสร็จ**

## การเพิ่มหรือการลบกิจกรรมที่ใช้ประจำ

รายการของกิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏเมื่อคุณกด **A** จากหน้าปัดนาฬิกา, และให้การเข้าถึงอย่างรวดเร็วไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ที่คุณใช้บ่อยที่สุดได้ ครั้งแรกที่คุณกด **A** เพื่อเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แจ้งให้คุณเลือกกิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณ คุณสามารถเพิ่มหรือลบกิจกรรมโปรดได้ทุกเมื่อ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙** > แอปส์  
กิจกรรมที่ใช้ประจำของคุณปรากฏที่ด้านบนของรายการพร้อมพื้นหลังสีเทา กิจกรรมอื่น ๆ ปรากฏบนรายการเพิ่มเติมพร้อมพื้นหลังสีดำ
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเพิ่มหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เลือกกิจกรรมนั้น, และเลือก **เพิ่มที่ใช้ประจำ**
  - เพื่อลบหนึ่งกิจกรรมที่ใช้ประจำ, เลือกกิจกรรมนั้น, และเลือก **ลบที่ใช้ประจำ**

## กิจกรรมในร่ม

อุปกรณ์ Venu สามารถใช้สำหรับการฝึกซ้อมในร่มได้, เช่น การวิ่งบนลู่วิ่งในร่มหรือการใช้จักรยานแบบปั่นอยู่กับที่ GPS ถูกปิดสำหรับกิจกรรมในร่มต่าง ๆ

เมื่อกำลังวิ่งหรือกำลังเดินโดย GPS ถูกปิดอยู่, ความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ถูกคำนวณโดยการใช้มาตรวัดความเร็วในอุปกรณ์ มาตรวัดความเร็วมีการปรับเทียบตนเอง ความแม่นยำของข้อมูลความเร็ว, ระยะทาง, และ cadence ดีขึ้นหลังจากการวิ่งหรือการเดินกลางแจ้งสักเล็กน้อยโดยการใช้ GPS

**ข้อแนะนำ:** การจับราวของลู่วิ่งไฟฟ้าลดความแม่นยำของคุณสามารถใช้ foot pod ที่เป็นอุปกรณ์เสริมเพื่อบันทึก pace, ระยะทาง, และ cadence ได้

เมื่อกำลังปั่นจักรยานพร้อมกับปิด GPS, ความเร็วและระยะทาง 'ไม่มีแสดง' เว้นแต่คุณมีเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหากซึ่งส่งข้อมูลความเร็วและระยะทางไปยังอุปกรณ์ (เช่น เซ็นเซอร์ความเร็วหรือ cadence)

## การบันทึกกิจกรรมการฝึกความแข็งแรง

คุณสามารถบันทึกเซตต่าง ๆ ระหว่างหนึ่งกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้ หนึ่งเซตคือการทำท่าเดียวกันซ้ำหลายรอบ (reps)

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **พลัง**
- 3 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 เริ่มเซตแรกของคุณ

อุปกรณ์นับการทำซ้ำของคุณ การนับการทำซ้ำของคุณปรากฏขึ้นเมื่อคุณทำซ้ำอย่างน้อยสี่รอบจนเสร็จสมบูรณ์

**ข้อแนะนำ:** อุปกรณ์สามารถนับการทำซ้ำของการเคลื่อนไหวท่าเดียวสำหรับแต่ละเซตได้เท่านั้น เมื่อคุณต้องการเปลี่ยนท่า, คุณควรทำให้ครบเซตก่อนและเริ่มท่าใหม่

- 5 กด **B** เพื่อจบเซต  
นาฬิกาแสดงการทำซ้ำทั้งหมดสำหรับเซตนั้น หลังจากผ่านไปหลายวินาที, เครื่องจับเวลาพักปรากฏ
- 6 หากจำเป็น, เลือก **แก้ไขเวท**, และแก้ไขจำนวนของการทำซ้ำ



**ข้อแนะนำ:** คุณยังสามารถเพิ่มเวทที่ใช้สำหรับเซตได้เช่นกัน

- 7 เมื่อคุณกำลังพักเสร็จแล้ว, กด **(B)** เพื่อเริ่มเซตถัดไปของคุณ
- 8 ทำซ้ำสำหรับแต่ละเซตของการฝึกความแข็งแรงจนกว่ากิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์
- 9 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์, กด **(A)**, และปิดขึ้นเพื่อบันทึกกิจกรรม

### การเปรียบเทียบระยะทางบนลู่วิ่งไฟฟ้า

เพื่อบันทึกระยะทางที่แม่นยำขึ้นสำหรับการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าของคุณ, คุณสามารถเปรียบเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าหลังจากที่คุณได้วิ่งไปอย่างน้อย 1.5 กม. บนลู่วิ่งไฟฟ้า หากคุณใช้ลู่วิ่งไฟฟ้าที่หลากหลาย, คุณสามารถเปรียบเทียบระยะทางของลู่วิ่งไฟฟ้าบนแต่ละลู่วิ่งไฟฟ้าหรือหลังจากแต่ละการวิ่งได้ด้วยตนเอง

- 1 เริ่มหนึ่งกิจกรรมลู่วิ่งไฟฟ้า (*การเริ่มหนึ่งกิจกรรม, หน้า 13*), และวิ่งอย่างน้อย 1.5 กม. บนลู่วิ่งไฟฟ้า
- 2 หลังจากที่คุณจบการวิ่งของคุณ, กด **(A)**
- 3 ตรวจสอบหน้าจอลู่วิ่งไฟฟ้าเพื่อดูระยะทางที่ได้วิ่ง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเปรียบเทียบเป็นครั้งแรก, ป้อนระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าบนอุปกรณ์ของคุณ
  - เพื่อเปรียบเทียบด้วยตัวเองหลังจากการเปรียบเทียบครั้งแรก, ปิดขึ้น, เลือก **เปรียบเทียบและบันทึก**, และป้อนระยะทางลู่วิ่งไฟฟ้าบนอุปกรณ์ของคุณ

### กิจกรรมกลางแจ้ง

อุปกรณ์ Venu มาพร้อมกับแอปส์ต่าง ๆ ที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง, เช่น การวิ่งและการปั่นจักรยาน GPS ถูกเปิดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง คุณสามารถเพิ่มแอปส์โดยใช้กิจกรรมเริ่มต้นต่าง ๆ ได้, เช่น คาร์ดิโอหรือการพาย

### การออกไปวิ่ง

ก่อนที่คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ไร้สายสำหรับการวิ่งของคุณได้, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 24*)

- 1 สวมเซ็นเซอร์ไร้สายต่าง ๆ ของคุณ, เช่น foot pod หรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ (ให้เลือกได้)
- 2 กด **(A)**
- 3 เลือก วิ่ง
- 4 เมื่อกำลังใช้เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหาก, รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์
- 5 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 6 กด **(A)** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม  
อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่
- 7 เริ่มทำกิจกรรมของคุณ
- 8 เลือก **(B)** เพื่อบันทึก lap ต่าง ๆ (ให้เลือกได้) (*การทำเครื่องหมาย Lap โดยการใช้คุณสมบัติ Auto Lap, หน้า 22*)
- 9 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล
- 10 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์, กด **(A)**, และปิดขึ้นเพื่อบันทึกกิจกรรม

### การออกไปปั่นจักรยาน

ก่อนที่คุณสามารถใช้หนึ่งเซ็นเซอร์ไร้สายสำหรับการปั่นของคุณได้, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 24*)

- 1 จับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายต่าง ๆ ของคุณ, เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, เซ็นเซอร์ความเร็ว, หรือเซ็นเซอร์ cadence (ให้เลือกได้)
- 2 กด **(A)**
- 3 เลือก จักรยาน
- 4 เมื่อกำลังใช้เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหาก, รอในขณะที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์
- 5 ออกไปข้างนอก, และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 6 กด **(A)** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม  
อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่
- 7 เริ่มทำกิจกรรมของคุณ
- 8 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหน้าจอข้อมูล
- 9 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จสมบูรณ์, กด **(A)**, และปิดขึ้นเพื่อบันทึกกิจกรรม

### การดูรอบการเล่นสกีของคุณ

อุปกรณ์ของคุณบันทึกรายละเอียดของการเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ดลงเขาแต่ละรอบโดยการใช้คุณสมบัติ auto run คุณสมบัตินี้ถูกเปิดเป็นค่าเริ่มต้นสำหรับการเล่นสกีและการเล่นสโนว์บอร์ดลงเขา โดยบันทึกการเล่นสกีรอบใหม่ตามการเคลื่อนไหวของคุณโดยอัตโนมัติ เครื่องจับเวลาหยุดชั่วคราวเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนที่ลงเขาและเมื่อคุณอยู่บนลิฟต์สกี เครื่องจับเวลายังคงหยุดต่อไประหว่างการโดยสารลิฟต์สกี คุณสามารถเริ่มเคลื่อนที่ลงเขาเพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาใหม่อีกครั้ง คุณสามารถดูรายละเอียดรอบจากหน้าจอที่ถูกหยุดชั่วคราวหรือระหว่างที่เครื่องจับเวลา กำลังเดินอยู่ได้

- 1 เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- 2 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อดูรายละเอียดของรอบล่าสุดของคุณ, รอบปัจจุบัน, และรอบทั้งหมดของคุณ  
หน้าจอรอบประกอบด้วยเวลา, ระยะทางที่ผ่านไป, ความเร็วสูงสุด, ความเร็วเฉลี่ย, และระยะทางขาลงทั้งหมด

### การไปว่ายน้ำในสระ

- 1 กด **(A)**
- 2 เลือก Pool Swim
- 3 เลือกขนาดสระของคุณ, หรือป้อนขนาดที่กำหนดเอง
- 4 กด **(A)** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 เริ่มต้นกิจกรรมของคุณ  
อุปกรณ์บันทึก intervals การว่ายน้ำและความยาวโดยอัตโนมัติ
- 6 กด **(B)** เมื่อคุณพัก  
หน้าจอแสดงสีกลับกัน, และหน้าจอพักปรากฏ
- 7 กด **(B)** เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา interval
- 8 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จสมบูรณ์, กด **(A)** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม, และกดค้าง **(A)** อีกครั้งเพื่อบันทึกกิจกรรม

## การตั้งค่าขนาดสระน้ำ

- 1 กด **A**
- 2 เลือก Pool Swim
- 3 ปิดขึ้น
- 4 เลือก การตั้งค่า > ขนาดสระ
- 5 เลือกขนาดสระของคุณ, หรือป้อนขนาดที่กำหนดเอง

## ศัพท์บัญญัติการว่ายน้ำ

**ความยาว:** ระยะทางหนึ่งทริโปรบสระว่ายน้ำ

**Interval:** ความยาวหนึ่งช่วงหรือมากกว่าที่ต่อเนื่องกัน หนึ่ง interval ใหม่เริ่มต้นหลังการพัก

**สโตรก:** หนึ่งสโตรกถูกนับทุกครั้งที่ยกแขนของคุณข้างที่สวมอุปกรณ์เหรียญครบหนึ่งรอบ

**Swolf:** คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบสระและจำนวนสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว ตัวอย่างเช่น 30 วินาทีบวก 15 สโตรก เท่ากับคะแนน swolf ของ 45 คะแนน swolf เป็นการวัดประสิทธิภาพของการว่ายน้ำและ, เหมือนกอล์ฟ, คะแนนที่ต่ำกว่าคือดีกว่า

## การเล่นกอล์ฟ

### การดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ

ก่อนที่คุณเล่นหนึ่งสนามเป็นครั้งแรกได้, คุณต้องดาวน์โหลดสนามโดยการใช้แอป Garmin Connect ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก **ดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ > +**
- 2 เลือกหนึ่งสนามกอล์ฟ
- 3 เลือก **ดาวน์โหลด**

หลังจากทำการดาวน์โหลดสนามเสร็จแล้ว, ก็ปรากฏในรายการของสนามบนอุปกรณ์ Venu ของคุณ

### การเล่นกอล์ฟ

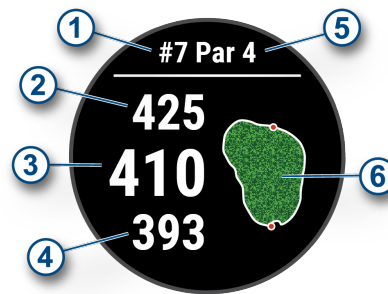
ก่อนที่คุณเล่นหนึ่งสนามเป็นครั้งแรกได้, คุณต้องดาวน์โหลดสนามโดยการใช้สมาร์ตโฟนของคุณก่อน (*การดาวน์โหลดสนามกอล์ฟ, หน้า 15*) สนามที่ดาวน์โหลดแล้วถูกอัปเดตโดยอัตโนมัติ ก่อนที่คุณเล่นกอล์ฟได้, คุณควรชาร์จไฟอุปกรณ์ก่อน (*การชาร์จอุปกรณ์, หน้า 25*)

**หมายเหตุ:** หากคุณพบหนึ่งสนามกอล์ฟที่มีข้อมูลไม่ถูกต้องหรือไม่อัปเดต, โปรดส่งรายงานมาให้เราที่ [รายงานปัญหาสนามกอล์ฟ](#)

- 1 กด **A**
- 2 เลือก **Golf**
- 3 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 เลือกหนึ่งสนามจากรายการของสนามที่มีให้บริการ
- 5 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหลุมต่าง ๆ  
อุปกรณ์ทำการเปลี่ยนผ่านโดยอัตโนมัติเมื่อคุณย้ายไปหลุมถัดไป

### ข้อมูลหลุม

อุปกรณ์คำนวณระยะไปยังด้านหน้าและด้านหลังของกรีน, และไปยังตำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้ (*การเปลี่ยนตำแหน่งเสาธง, หน้า 15*)



①	เลขหลุมปัจจุบัน
②	ระยะทางไปยังด้านหลังของกรีน
③	ระยะทางไปยังตำแหน่งเสาธงที่เลือกไว้
④	ระยะทางไปยังด้านหน้าของกรีน
⑤	พาร์ของหลุม
⑥	แผนที่ของกรีน

### การเปลี่ยนตำแหน่งเสาธง

ขณะกำลังเล่นหนึ่งเกม, คุณสามารถดูกรีนอย่างใกล้ชิดและย้ายตำแหน่งเสาธงได้

- 1 เลือกแผนที่  
มุมมองที่กว้างขึ้นของกรีนปรากฏ
- 2 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูตำแหน่งเสาธงต่าง ๆ แสดงตำแหน่งเสาธงที่ได้เลือกไว้
- 3 กด **B** เพื่อยอมรับตำแหน่งเสาธง  
ระยะบนหน้าจอข้อมูลหลุมถูกอัปเดตเพื่อแสดงตำแหน่งเสาธงใหม่ ตำแหน่งเสาธงถูกบันทึกไว้สำหรับรอบปัจจุบันเท่านั้น

### การดูทิศทางไปยังเสาธง

คุณสมบัติ PinPointer คือเป็นเข็มทิศที่ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับทิศทางเมื่อคุณไม่สามารถมองเห็นกรีนได้ คุณสมบัตินี้สามารถช่วยให้คุณวางแผนการตีได้ถึงแม้ว่าคุณอยู่ในป่าหรือตกลุมทรายลึก

**หมายเหตุ:** อย่าใช้คุณสมบัติ PinPointer ขณะอยู่ในรถกอล์ฟ การรบกวนจากรถกอล์ฟสามารถส่งผลกระทบต่อความแม่นยำของเข็มทิศได้

- 1 กด **A**
- 2 เลือก   
ลูกศรชี้ไปที่ตำแหน่งเสาธง

### การดูระยะ Layup และ Dogleg

คุณสามารถดูรายการของระยะ layup และ dogleg สำหรับหลุมพาร์ 4 และพาร์ 5

- 1 กด **A**
- 2 เลือก

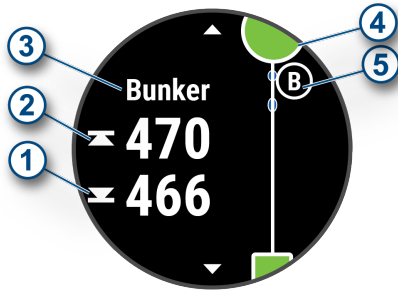
**หมายเหตุ:** ระยะทางและตำแหน่งถูกลบออกจากรายการเมื่อคุณผ่านไปแล้ว

### การดูอุปสรรคต่าง ๆ

คุณสามารถดูระยะทางไปยังอุปสรรคตามแฟร์เวย์สำหรับหลุมพาร์ 4 และ 5 ได้ อุปสรรคที่มีผลต่อการเลือกช็อตถูกแสดงแยกออกจากกันหรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้คุณกำหนดระยะทางไป layup หรือ carry

- 1 จากหน้าจอข้อมูลหลุม, กด **A**, และเลือก





- ระยะทางไปด้านหน้า ① และหลัง ② ของอุปสรรคที่อยู่ใกล้ที่สุดปรากฏบนหน้าจอ
- ประเภทของอุปสรรค ③ ถูกแสดงในรายการที่ด้านบนของหน้าจอ
- กรีนถูกแสดงเป็นครึ่งวงกลม ④ ที่ด้านบนของหน้าจอ เส้นที่อยู่ใต้กรีนแสดงกึ่งกลางของแฟร์เวย์
- อุปสรรคต่าง ๆ ⑤ ถูกแสดงใต้กรีนเป็นตำแหน่งโดยประมาณที่สัมพันธ์กับแฟร์เวย์

2 ปิดเพื่อดูอุปสรรคอื่น ๆ สำหรับหลุมปัจจุบัน

### การวัดขีดด้วยคุณสมบัตินัด Garmin AutoShot

อุปกรณ์ Venu ของคุณมีคุณสมบัตินัดการตรวจจับและการบันทึกขีดโดยอัตโนมัติ แต่ครั้งที่คุณตีลูกไปตามแฟร์เวย์, อุปกรณ์บันทึกระยะขีดของคุณเพื่อที่คุณสามารถดูได้ในภายหลัง (*การดูประวัติขีดของคุณ, หน้า 16*)

**ข้อแนะนำ:** การตรวจจับขีดอัตโนมัติทำงานได้ดีที่สุดเมื่อคุณสวมใส่อุปกรณ์บนข้อมือของคุณที่ใช้ดีและสัมผัสลูกได้ดี การพัตต์ไม่ถูกตรวจจับ

1 เริ่มการเล่นหนึ่งรอบ

เมื่ออุปกรณ์เริ่มตรวจจับหนึ่งขีด, ระยะของคุณจากตำแหน่งขีดปรากฏในแบนเนอร์ ① ที่ส่วนบนของหน้าจอ



**ข้อแนะนำ:** คุณสามารถแตะแบนเนอร์เพื่อซ่อนได้เป็นเวลา 10 วินาที

2 เดินหรือขับไปที่ลูกของคุณ

3 ตีขีดถัดไปของคุณ

อุปกรณ์บันทึกระยะของขีดล่าสุดของคุณ

### การบันทึกคะแนน

1 ในขณะที่กำลังเล่นกอล์ฟ, กด (A)

2 เลือก ✎

3 ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเปลี่ยนหลุมต่าง ๆ

4 แตะตรงกลางของหน้าจอ

5 เลือก — หรือ + เพื่อตั้งคะแนน

### การตั้งค่าวิธีการนับคะแนน

คุณสามารถเปลี่ยนวิธีการที่อุปกรณ์ใช้เพื่อเก็บคะแนนได้

1 กดค้าง (B)

2 เลือก ⚙ > แอปส์ > กอล์ฟ

3 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

4 เลือก บันทึกสกอร์ > วิธีนับแต้ม

5 เลือกหนึ่งวิธีการนับคะแนน

### เกี่ยวกับการนับคะแนนแบบ Stableford

เมื่อคุณเลือกวิธีการนับคะแนนแบบ Stableford (*การตั้งค่าวิธีการนับคะแนน, หน้า 16*), คะแนนที่ได้รับขึ้นอยู่กับจำนวนของสโตรกที่ดีที่สุดเปรียบเทียบกับพาร์ เมื่อจบหนึ่งรอบ, คะแนนสูงสุดชนะ อุปกรณ์ให้คะแนนตามที่กำหนดโดย United States Golf Association

บัตรลงคะแนนสำหรับเกมที่นับคะแนนแบบ Stableford แสดงแต้มแทนสโตรก

คะแนน	จำนวนสโตรกที่ดีที่สุดเปรียบเทียบกับพาร์
0	2 โอเวอร์หรือมากกว่า
1	1 โอเวอร์
2	พาร์
3	1 อันเดอร์
4	2 อันเดอร์
5	3 อันเดอร์

### การติดตามสถิติกอล์ฟ

เมื่อคุณเปิดการใช้งานการติดตามสถิติบนอุปกรณ์, คุณสามารถดูสถิติของคุณสำหรับรอบปัจจุบันได้ (*ดูการสรุปรอบของคุณ, หน้า 16*) คุณสามารถเปรียบเทียบรอบต่าง ๆ และติดตามความก้าวหน้าได้โดยการใช้แอป Garmin Golf

1 กดค้าง (B)

2 เลือก ⚙ > แอปส์ > กอล์ฟ

3 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม

4 เลือก บันทึกสกอร์ > Stat Tracking

### การบันทึกสถิติกอล์ฟ

ก่อนที่คุณสามารถบันทึกสถิติได้, คุณต้องเปิดใช้งานการติดตามสถิติก่อน (*การติดตามสถิติกอล์ฟ, หน้า 16*)

1 จากบัตรลงคะแนน, แตะที่กึ่งกลางของหน้าจอ

2 ตั้งค่าจำนวนสโตรกที่ใช้, และเลือก ถัดไป

3 ตั้งค่าจำนวนพัตต์ที่ใช้, และเลือก เสร็จ

4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- หากลูกของคุณตกที่แฟร์เวย์, เลือก ↑
- หากลูกของคุณพลาดแฟร์เวย์, เลือก ← หรือ →

### การดูประวัติขีดของคุณ

1 หลังจากการเล่นหนึ่งหลุม, กด (A)

2 เลือก 📄 เพื่อดูข้อมูลสำหรับขีดล่าสุดของคุณ

3 เลือก ... เพื่อดูข้อมูลเกี่ยวกับแต่ละขีดสำหรับหนึ่งหลุม

### ดูการสรุปรอบของคุณ

ในระหว่างหนึ่งรอบ, คุณสามารถดูคะแนน, สถิติ, และข้อมูลจำนวนก้าวของคุณได้

1 กด (A)

2 เลือก 📊

### การจบหนึ่งรอบ

1 กด (A)

2 เลือก จบ

### 3 ปัดขึ้น

### 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- เพื่อบันทึกรอบและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **บันทึก**
- เพื่อแก้ไขบัตรลงคะแนนของคุณ, เลือก **แก้ไขคะแนน**
- เพื่อทิ้งรอบไปและกลับสู่โหมดนาฬิกา, เลือก **ทิ้ง**
- เพื่อหยุดรอบชั่วคราวและเริ่มเล่นต่อภายหลัง, เลือก **หยุด**

## แอป Garmin Golf

แอป Garmin Golf ช่วยให้คุณอัปเดตประวัติการลงคะแนนจากอุปกรณ์ Garmin ที่ใช้งานร่วมกันได้ของคุณเพื่อดูสถิติและวิเคราะห์ข้อต่ออย่างละเอียดได้ นักกอล์ฟสามารถแข่งขันกันเองที่สนามต่างกันได้โดยการใช้แอป Garmin Golf มีมากกว่า 41,000 สนามที่มีกระดานคะแนนผู้นำซึ่งทุกคนสามารถเข้าร่วมได้ คุณยังสามารถจัดอีเวนต์การแข่งขันและเชิญผู้เล่นต่าง ๆ เข้าร่วมได้อีกด้วย

แอป Garmin Golf ซิงค์ข้อมูลของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ คุณสามารถดาวน์โหลดแอป Garmin Golf จากแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณได้

## การฝึกซ้อม

### การตั้งค่าโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ

คุณสามารถอัปเดตการตั้งค่าเพศ, ปีเกิด, ส่วนสูง, น้ำหนัก, ข้อมือ, และโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณได้ (*การตั้งค่าโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ, หน้า 8*) อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อกำหนดข้อมูลการฝึกซ้อมที่แม่นยำ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙** > **โปรไฟล์ใช้งาน**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก

### เป้าหมายด้านฟิตเนส

การทราบโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณสามารถช่วยให้คุณวัดและปรับปรุงฟิตเนสของคุณโดยการทำตามความเข้าใจและการนำหลักการเหล่านี้มาประยุกต์ใช้

- อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นการชี้วัดที่ดีของความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- การฝึกซ้อมในโซนอัตราการเต้นหัวใจที่แน่นอนสามารถช่วยให้คุณเพิ่มสมรรถนะและความแข็งแรงของระบบไหลเวียนโลหิตได้

หากคุณทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, คุณสามารถใช้ตาราง (*การคำนวณโซนอัตราการเต้นหัวใจ, หน้า 8*) เพื่อกำหนดโซนอัตราการเต้นหัวใจที่ดีที่สุดสำหรับเป้าหมายฟิตเนสของคุณได้

ถ้าคุณไม่ทราบอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ, ให้ใช้หนึ่งในเครื่องคำนวณที่มีอยู่บนอินเทอร์เน็ต โรงยิมและศูนย์สุขภาพบางแห่งสามารถให้บริการการทดสอบที่วัดอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดได้ ค่ามาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดคือ 220 ลบ อายุของคุณ

### เวิร์คเอาท์

อุปกรณ์ของคุณสามารถแนะนำคุณให้ทำตามการเวิร์คเอาท์แบบหลายขั้นตอนที่รวมถึงเป้าหมายสำหรับการเวิร์คเอาท์แต่ละขั้นตอน, เช่น ระยะทาง, เวลา, การทำซ้ำ, หรือการวัดอื่น ๆ อุปกรณ์ของคุณประกอบด้วยเวิร์คเอาท์ที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าสำหรับหลายกิจกรรม, รวมไปถึงความแข็งแรง, คาร์ดิ

โอ, การวิ่ง, และการปั่นจักรยาน คุณสามารถสร้างและค้นหาเวิร์คเอาท์และแผนการฝึกซ้อมเพิ่มเติมได้โดยการใช้ Garmin Connect และโอนไปยังอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถสร้างหนึ่งแผนการฝึกซ้อมตามตารางได้โดยการใช้ปฏิทินใน Garmin Connect และส่งเวิร์คเอาท์ตามตารางไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

### การเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์

อุปกรณ์ของคุณสามารถแนะนำคุณให้ทำหลายขั้นตอนในหนึ่งเวิร์คเอาท์ได้

- 1 กด **A**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ปัดขึ้น
- 4 เลือก **เวิร์คเอาท์**
- 5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอาท์

**หมายเหตุ:** เฉพาะเวิร์คเอาท์ซึ่งใช้งานร่วมกับกิจกรรมที่เลือกไว้เท่านั้นที่ปรากฏในรายการ

- 6 เลือก **ออกกำลังกาย**
- 7 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม

หลังจากที่คุณเริ่มหนึ่งเวิร์คเอาท์, อุปกรณ์แสดงแต่ละขั้นตอนของเวิร์คเอาท์, โน้ตขั้นตอน (ให้เลือกได้), เป้าหมาย (ให้เลือกได้), และข้อมูลเวิร์คเอาท์ปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมความแข็งแรง, โยคะ, หรือพิลาทิส, ภาพเคลื่อนไหวของการเรียนการสอนปรากฏ

### การใช้แผนการฝึกซ้อม Garmin Connect

ก่อนที่คุณจะสามารถดาวน์โหลดและใช้หนึ่งแผนการฝึกซ้อมจาก Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect (*Garmin Connect, หน้า 19*), และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์ Venu กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก **≡** หรือ **•••**
- 2 เลือก **การฝึก > แผนการฝึก**
- 3 เลือกและจัดตารางหนึ่งแผนการฝึกซ้อม
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 รีวิวแผนการฝึกซ้อมในปฏิทินของคุณ

### แผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้

บัญชี Garmin Connect ของคุณมีแผนการฝึกซ้อมที่ปรับได้และ Garmin coach เพื่อให้เข้ากับเป้าหมายการฝึกซ้อมของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตอบบางคำถามและค้นพบหนึ่งแผนที่ช่วยให้คุณจบการแข่งขันแบบ 5 กม.ได้ แผนที่ปรับตามระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ, ความพึงพอใจในการฝึกและจัดตาราง, และวันแข่ง เมื่อคุณเริ่มทำตามหนึ่งแผน, วิจิท Garmin Coach ถูกเพิ่มไปยังลู่วิ่งบนอุปกรณ์ Venu ของคุณ

### การเริ่มต้นการเวิร์คเอาท์ของวันนี้

หากคุณส่งแผนการฝึกซ้อมไปยังอุปกรณ์ของคุณ, วิจิท Garmin Coach ปรากฏในลู่วิ่งของคุณ

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดเพื่อดูวิจิท Garmin Coach หากหนึ่งเวิร์คเอาท์สำหรับกิจกรรมนี้ถูกจัดตารางเวลาไว้สำหรับวันนี้, อุปกรณ์แสดงชื่อเวิร์คเอาท์และเตือนให้คุณเริ่มทำ
- 2 เลือกหนึ่งเวิร์คเอาท์
- 3 เลือก **ดู** เพื่อดูขั้นตอนเวิร์คเอาท์, และปัดขวาเมื่อคุณดูขั้นตอนต่าง ๆ เสร็จแล้ว (ให้เลือกได้)
- 4 เลือก **ออกกำลังกาย**

5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

### การดูเวิร์คเอ้าท์ตามตารางเวลา

คุณสามารถดูเวิร์คเอ้าท์ตามตารางเวลาในปฏิทินการฝึกซ้อมของคุณและเริ่มต้นหนึ่งเวิร์คเอ้าท์ได้

- 1 กด **A**
- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 3 ปัดขึ้น
- 4 เลือก ปฏิทินฝึกซ้อม  
เวิร์คเอ้าท์ตามตารางของคุณปรากฏ, โดยเรียงลำดับตามวันที่
- 5 เลือกหนึ่งเวิร์คเอ้าท์
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อดูขั้นตอนของเวิร์คเอ้าท์, เลือก ดู
  - เพื่อเริ่มเวิร์คเอ้าท์, เลือก เริ่มเวิร์คเอ้าท์

### สถิติส่วนบุคคล

เมื่อคุณทำหนึ่งกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว, อุปกรณ์แสดงสถิติส่วนบุคคลใหม่ใด ๆ ที่คุณทำได้ระหว่างกิจกรรมนั้น สถิติส่วนบุคคลรวมไปถึงเวลาที่เร็วที่สุดของคุณผ่านระยะทางการแข่งทั่วไปหลายครั้งและการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือการว่ายน้ำที่ไกลที่สุด

#### การดูสถิติส่วนบุคคลของคุณ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก ประวัติ > สถิติ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติ
- 5 เลือก ดูสถิติ

#### การคืนค่าหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

คุณสามารถตั้งค่าแต่ละสถิติส่วนบุคคลให้กลับไปเป็นที่เคยถูกบันทึกไว้ก่อนหน้านี้ได้

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก ประวัติ > สถิติ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อเรียกคืนมา
- 5 เลือก ก่อนหน้า > ✓

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

#### การลบหนึ่งสถิติส่วนบุคคล

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก ประวัติ > สถิติ
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือกหนึ่งสถิติเพื่อลบ
- 5 เลือก ลบสถิติ > ✓

หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว

#### การลบสถิติส่วนบุคคลทั้งหมด

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก ประวัติ > สถิติ  
หมายเหตุ: ไม่มีการลบกิจกรรมใด ๆ ที่ได้ถูกบันทึกไว้แล้ว
- 3 เลือกหนึ่งกีฬา
- 4 เลือก ลบทุกข้อมูล > ✓

สถิติต่าง ๆ ถูกลบทิ้งสำหรับกีฬาต่างกล่าวนั้น

## การนำทาง

คุณสามารถใช้คุณสมบัติการนำทางด้วย GPS บนอุปกรณ์ของคุณเพื่อบันทึกตำแหน่ง, นำทางไปยังตำแหน่งต่าง ๆ, และหาทางกลับบ้านของคุณได้

### การบันทึกตำแหน่งของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้, อุปกรณ์ของคุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน หนึ่งตำแหน่งคือหนึ่งจุดที่คุณบันทึกและเก็บไว้ในอุปกรณ์ หากคุณต้องการจำสถานที่สำคัญหรือกลับไปยังจุดที่แน่นอนหนึ่งจุด, คุณสามารถกำหนดหนึ่งตำแหน่งได้

- 1 ไปยังสถานที่ที่คุณต้องการทำเครื่องหมายหนึ่งตำแหน่ง
- 2 กด **A**
- 3 เลือก นำทาง > บันทึกตำแหน่ง  
หลังจากที่อุปกรณ์รับสัญญาณ GPS ได้แล้ว, ข้อมูลตำแหน่งปรากฏ
- 4 เลือก บันทึก
- 5 เลือกหนึ่งไอคอน

#### การลบหนึ่งตำแหน่ง

- 1 กด **A**
- 2 เลือก นำทาง > ตำแหน่งบันทึก
- 3 เลือกหนึ่งตำแหน่ง
- 4 เลือก ลบ > ✓

### การนำทางไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

ก่อนที่คุณสามารถนำทางไปยังหนึ่งตำแหน่งที่บันทึกไว้ได้, อุปกรณ์ของคุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียมก่อน

- 1 กด **A**
- 2 เลือก นำทาง > ตำแหน่งบันทึก
- 3 เลือกหนึ่งตำแหน่ง, และเลือก นำทาง
- 4 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 เคลื่อนที่ไปข้างหน้า

เข็มทิศปรากฏ ลูกศรเข็มทิศชี้ไปยังตำแหน่งที่บันทึกไว้

**ข้อแนะนำ:** สำหรับการนำทางที่แม่นยำยิ่งขึ้น, ให้หันด้านบนของหน้าจอไปยังทิศทางที่ซึ่งคุณกำลังเคลื่อนที่ไป

### การนำทางกลับสู่จุดเริ่มต้น

ก่อนที่คุณสามารถนำทางกลับไปจุดเริ่มต้นได้, คุณต้องหาตำแหน่งดาวเทียม, เริ่มเครื่องจับเวลา, และเริ่มกิจกรรมของคุณก่อน

ในเวลาใด ๆ ระหว่างกิจกรรมของคุณ, คุณสามารถกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณได้ ตัวอย่างเช่น หากคุณกำลังวิ่งอยู่ในเมืองใหม่, และคุณไม่แน่ใจว่าจะกลับไปจุดเริ่มเส้นทางหรือโรงแรมได้อย่างไร, คุณสามารถนำทางกลับไปยังตำแหน่งเริ่มต้นของคุณ คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับกิจกรรมทั้งหมด

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก การนำทาง > กลับไปจุดเริ่ม เข็มทิศปรากฏ
- 3 เคลื่อนที่ไปข้างหน้า  
ลูกศรเข็มทิศชี้ไปยังจุดเริ่มต้นของคุณ

**ข้อแนะนำ:** เพื่อการนำทางที่แม่นยำยิ่งขึ้น, ให้หมุนอุปกรณ์ของคุณไปยังทิศทางที่ซึ่งคุณกำลังนำทางไป

## การหยุดการนำทาง

- เพื่อหยุดการนำทางและทำกิจกรรมของคุณต่อ, กดค้าง **(B)**, และเลือก **หยุดการนำทาง**
- เพื่อหยุดการนำทางและบันทึกกิจกรรมของคุณ, กด **(A)**, และปิดขึ้น

## เข็มทิศ

อุปกรณ์มีเข็มทิศแบบ 3 แกนพร้อมการปรับเทียบอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้เข็มทิศและการเปลี่ยนรูปลักษณะขึ้นอยู่กับกิจกรรมของคุณ, ว่า GPS ถูกเปิดใช้งานอยู่, และว่าคุณกำลังนำทางไปยังหนึ่งจุดหมายปลายทางหรือไม่

## การปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเอง

### ข้อสังเกต

ปรับเทียบเข็มทิศอิเล็กทรอนิกส์กลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความแม่นยำของทิศที่มุ่งหน้า, อย่ายืนใกล้วัตถุที่ส่งผลต่อสนามแม่เหล็ก เช่น ยานพาหนะ, อาคาร, และสายไฟฟ้าเหนือศีรษะ

อุปกรณ์ของคุณได้รับการปรับเทียบมาจากโรงงานแล้ว, และอุปกรณ์ใช้การปรับเทียบอัตโนมัติเป็นค่าเริ่มต้น หากคุณประสบกับอาการไม่ปกติของเข็มทิศ ตัวอย่างเช่น หลังจากการเดินทางเป็นระยะไกลหรือหลังการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิที่รุนแรง, คุณสามารถปรับเทียบเข็มทิศด้วยตนเองได้

- 1 กดค้าง **(B)**
- 2 เลือก **☰ > เซ็นเซอร์ > เข็มทิศ > เริ่มต้นการปรับเทียบ**
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

**ข้อแนะนำ:** ชยับข้อมูลของคุณเป็นรูปเลขแปดเล็ก ๆ จนกว่าหนึ่งข้อความปรากฏขึ้นมา

## ประวัติ

อุปกรณ์ของคุณจัดเก็บข้อมูลการติดตามกิจกรรมและการวัดอัตราการเต้นหัวใจได้ถึง 14 วัน, และได้ถึงเจ็ดกิจกรรมที่จับเวลาไว้ คุณสามารถเจ็ดกิจกรรมล่าสุดที่จับเวลาไว้ของคุณบนอุปกรณ์ของคุณ คุณสามารถซิงโครไนซ์ข้อมูลของคุณเพื่อดูกิจกรรมต่าง ๆ แบบไม่จำกัด, ข้อมูลการติดตามกิจกรรม, และข้อมูลการวัดอัตราการเต้นหัวใจได้บนบัญชี Garmin Connect ของคุณ (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 20*) (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 20*)

เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็มแล้ว, ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

## การใช้ประวัติ

- 1 กดค้าง **(B)**
- 2 เลือก **ประวัติ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมจากสปีดาร์นี้, เลือก **สปีดาร์นี้**
  - เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมที่เก่ากว่า, เลือก **สปีดาร์ก่อนหน้า**
- 4 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **รายละเอียด** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม
  - เลือก **Lap** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ lap

- เลือก **เซ็ค** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละเซ็คของการยกน้ำหนัก
- เลือก **ช่วงเวลา** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแต่ละ interval ของการว่ายน้ำ
- เลือก **เวลาในโซน** เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ
- เลือก **ลบ** เพื่อลบกิจกรรมที่เลือกไว้

## การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจ

ก่อนที่คุณสามารถดูข้อมูลโซนอัตราการเต้นหัวใจได้, คุณต้องจับหนึ่งกิจกรรมพร้อมอัตราการเต้นหัวใจและบันทึกกิจกรรมก่อน

การดูเวลาของคุณในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจสามารถช่วยให้คุณสามารถปรับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมของคุณได้

- 1 กดค้าง **(B)**
- 2 เลือก **ประวัติ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมจากสปีดาร์นี้, เลือก **สปีดาร์นี้**
  - เพื่อดูหนึ่งกิจกรรมที่เก่ากว่า, เลือก **สปีดาร์ก่อนหน้า**
- 4 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 5 เลือก **เวลาในโซน**

## Garmin Connect

บัญชี Garmin Connect ของคุณช่วยให้คุณติดตามประสิทธิภาพของคุณและเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณได้ โดยให้เครื่องมือแก่คุณเพื่อติดตาม, วิเคราะห์, แชร, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คุณสามารถบันทึกอีเวนต์ของไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงของคุณ, รวมถึงการวิ่ง, การเดิน, การปั่นจักรยาน, การว่ายน้ำ, การไต่เขา, การเล่นเกมกอล์ฟ, และอื่น ๆ

คุณสามารถสร้างบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ฟรีเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณโดยใช้แอป Garmin Connect, คุณยังสามารถสร้างหนึ่งบัญชีเมื่อคุณตั้งค่าแอปพลิเคชัน Garmin Express ได้อีกด้วย (*Garmin.co.th/express*)

**จัดเก็บกิจกรรมของคุณ:** หลังจากที่คุณเสร็จสิ้นและบันทึกหนึ่งกิจกรรมที่ถูกจับเวลาด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว, คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

**วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ:** คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมฟิตเนสและกลางแจ้งของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, cadence, ภาพแผนที่จากมุมมองสูง, และแผนภูมิแสดง pace และความเร็ว คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับเกมกอล์ฟของคุณ, รวมถึงบัตรลงคะแนน, สถิติ, และข้อมูลคอร์สได้ คุณยังสามารถดูรายงานที่ปรับแต่งได้ด้วย

**หมายเหตุ:** เพื่อดูบางข้อมูล, คุณต้องจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายที่จำหน่ายแยกต่างหากกับอุปกรณ์ของคุณด้วย (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 24*)



# การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ



## การเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถเลือกหลากหลายหน้าปัดนาฬิกาที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้าหรือใช้หน้าปัดนาฬิกา Connect IQ ที่ถูกดาวน์โหลดไปยังอุปกรณ์ของคุณก็ได้ (*คุณสมบัติ Connect IQ, หน้า 3*) คุณยังสามารถแก้ไขหน้าปัดนาฬิกาที่มีอยู่แล้ว (*การแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 20*) หรือสร้างหน้าปัดใหม่ก็ได้ (*การสร้างหน้าปัดนาฬิกาที่กำหนดเอง, หน้า 20*)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่มีให้ใช้
- 4 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกา

## การแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา

คุณสามารถปรับแต่งสไตล์และช่องข้อมูลสำหรับหน้าปัดนาฬิกาได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 ปัดซ้ายหรือขวาเพื่อเลื่อนดูหน้าปัดนาฬิกาที่มีให้ใช้
- 4 ปัดขึ้นเพื่อแก้ไขหน้าปัดนาฬิกา
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อแก้ไข
- 6 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกต่าง ๆ
- 7 เลือก **A** เพื่อเลือกตัวเลือก
- 8 แตะหน้าจอสัมผัสเพื่อเลือกหน้าปัดนาฬิกา

## การสร้างหน้าปัดนาฬิกาที่กำหนดเอง

คุณสามารถสร้างหนึ่งหน้าปัดนาฬิกาใหม่โดยการเลือกเลย์เอาต์, สี, และข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก หน้าปัดนาฬิกา
- 3 ปัดซ้าย, และเลือก **+**
- 4 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูตัวเลือกพื้นหลัง, และแตะหน้าจอเพื่อเลือกพื้นหลังที่ถูกแสดง  
**ข้อแนะนำ:** ไอคอน **☉** แสดงว่าพื้นหลังเป็นหน้าปัดนาฬิกาแบบ live (เคลื่อนไหวได้)
- 5 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูหน้าปัดแบบบอลลูนหรือดิจิทัล, และแตะหน้าจอเพื่อเลือกหน้าปัดที่ถูกแสดง
- 6 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูสีที่ใช้เน้น, และแตะหน้าจอเพื่อเลือกสีที่ถูกแสดง
- 7 เลือกแต่ละช่องข้อมูลที่คุณต้องการปรับแต่ง, และเลือกข้อมูลเพื่อแสดงในนั้น  
ขอบสีขาวยังชี้ช่องข้อมูลที่สามารถปรับแต่งได้สำหรับหน้าปัดนี้
- 8 ปัดซ้ายเพื่อปรับแต่งเครื่องหมายเวลา
- 9 ปัดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูเครื่องหมายเวลา
- 10 เลือก **A**  
อุปกรณ์ตั้งค่านาฬิกาใหม่เป็นหน้าปัดนาฬิกาที่ใช้งานของคุณ

## การปรับแต่งเมนูการควบคุม

คุณสามารถเพิ่ม, ลบ, และเปลี่ยนลำดับของตัวเลือกเมนูทางลัด

**ติดตามความก้าวหน้าของคุณ:** คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวประจำวันของคุณ, เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

**แชร์กิจกรรมของคุณ:** คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

**จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ:** คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

## การใช้แอป Garmin Connect

หลังจากที่คุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนของคุณแล้ว (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*), คุณสามารถใช้แอป Garmin Connect เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

- 1 ตรวจสอบว่าแอป Garmin Connect กำลังทำงานบนสมาร์ตโฟนของคุณ
- 2 นำอุปกรณ์ของคุณเข้ามาภายใน 10 ม. ของสมาร์ตโฟนของคุณ  
อุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลของคุณโดยอัตโนมัติกับแอป Garmin Connect และบัญชี Garmin Connect ของคุณ

## การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ

แอปพลิเคชัน Garmin Express เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้คอมพิวเตอร์ คุณสามารถใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ และเพื่อส่งข้อมูลต่าง ๆ, เช่น เวิร์คเอาต์หรือแผนการฝึกซ้อม, จากเว็บไซต์ Garmin Connect ไปยังอุปกรณ์ของคุณได้ คุณยังสามารถติดตั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์ของอุปกรณ์และจัดการแอปส Connect IQ ของคุณได้ก็ด้วย

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ [Garmin.co.th/express](http://Garmin.co.th/express)
- 3 ดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express
- 4 เปิดแอปพลิเคชัน Garmin Express, และเลือก **เพิ่มอุปกรณ์**
- 5 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

ในเมนูการควบคุมได้ (*การใช้เมนูการควบคุม, หน้า 1*)

- 1 กดค้าง **A**  
เมนูการควบคุมปรากฏ
- 2 กดค้าง **B**  
เมนูการควบคุมสลับไปโหมดการแก้ไข
- 3 เลือกทางลัดที่คุณต้องการปรับแต่งเอง
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเปลี่ยนตำแหน่งของทางลัดในเมนูการควบคุม, เลือกตำแหน่งที่คุณต้องการให้ทางลัดนั้นปรากฏ, หรือ ลากทางลัดนั้นไปยังตำแหน่งใหม่
  - เพื่อลบทางลัดออกจากเมนูการควบคุม, เลือก **⏏**
- 5 หากจำเป็น, เลือก **+** เพื่อเพิ่มหนึ่งทางลัดไปยังเมนูการควบคุม  
**หมายเหตุ:** ตัวเลือกนี้มีให้ใช้หลังจากคุณได้ลบอย่างน้อยหนึ่งทางลัดออกจากเมนูแล้วเท่านั้น

## การตั้งค่าทางลัดสำหรับการควบคุม

คุณสามารถตั้งค่าหนึ่งทางลัดให้กับการควบคุมรายการโปรดของคุณ, เช่น Garmin Pay wallet หรือการควบคุมเพลงได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดขวา
  - 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
    - หากเป็นครั้งแรกที่คุณกำลังตั้งค่าหนึ่งทางลัด, จากหน้าปัดนาฬิกา, ปัดขวา, ปัดขึ้น, และเลือก **ติดตั้ง**
    - หากคุณเคยตั้งค่าหนึ่งทางลัดก่อนหน้านี้, กดค้าง **B**, และเลือก **การตั้งค่าทางลัด**
  - 3 เลือกการควบคุมของหนึ่งทางลัด
- เมื่อคุณปัดขวาจากหน้าปัดนาฬิกา, การควบคุมทางลัดปรากฏ

## การตั้งค่ากิจกรรมและแอป

การตั้งค่าเหล่านี้ช่วยให้คุณปรับแต่งแต่ละแอปกิจกรรมที่ถูกลoadไว้แล้วล่วงหน้าได้โดยขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลต่าง ๆ และเปิดใช้งานคุณสมบัติการเตือนและการฝึกซ้อมต่าง ๆ การตั้งค่าทั้งหมดอาจไม่มีให้ใช้สำหรับทุกประเภทกิจกรรม

กดค้าง **B**, เลือก **⚙ > แอปส์**, เลือกหนึ่งกิจกรรม, และเลือกการตั้งค่ากิจกรรมต่าง ๆ

**สี:** ตั้งค่าสีที่ใช้เน้นสำหรับแต่ละกิจกรรมเพื่อช่วยระบุว่าเป็นกิจกรรมใดที่กำลังดำเนินอยู่

**แจ้งเตือน:** ตั้งค่าการเตือนการฝึกซ้อมสำหรับกิจกรรม (*การเตือนต่าง ๆ, หน้า 21*)

**Auto Lap:** ตั้งค่าตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับคุณสมบัติ Auto Lap (*Auto Lap, หน้า 22*)

**Auto Pause:** ตั้งค่าอุปกรณ์ให้หยุดการบันทึกข้อมูลเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อคุณลดลงต่ำกว่าความเร็วที่ระบุไว้ (*การใช้ Auto Pause, หน้า 22*)

**Auto Run:** ช่วยให้อุปกรณ์ตรวจจับรอบสกีโดยอัตโนมัติด้วยการใช้มาตรวัดความเร่งภายใน

**เลื่อนอัตโนมัติ:** ช่วยให้คุณเลื่อนดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดได้โดยอัตโนมัติระหว่างที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ (*การใช้ Auto Scroll, หน้า 22*)

**Auto Set:** ช่วยให้อุปกรณ์เริ่มและหยุดเซตการออกกำลังกายโดยอัตโนมัติระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงได้

**เตือนไม้กอล์ฟ:** แสดงหนึ่งการเตือนที่สามารถให้คุณเตือนว่าไม้กอล์ฟใดที่คุณได้ใช้หลังจากแต่ละช็อตที่ตรวจจับได้

**หน้าจอข้อมูล:** ช่วยให้คุณปรับแต่งหน้าจอข้อมูลและเพิ่มหน้าจอข้อมูลใหม่ ๆ สำหรับกิจกรรมได้ (*การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล, หน้า 21*)

**ระยะไดรเวอร์:** ตั้งค่าระยะทางเฉลี่ยที่ลูกกอล์ฟพุ่งไปจากการไดรฟ์ของคุณ

**แก้ไขเวท:** ช่วยให้คุณเพิ่มเวทซึ่งถูกใช้สำหรับหนึ่งเซตของการออกกำลังกายในระหว่างกิจกรรมการฝึกความแข็งแรงหรือคาร์ดิโอ

**เปิดใช้งานวิดีโอ:** เปิดใช้งานภาพเคลื่อนไหวให้คำแนะนำวีรคเ้าท์สำหรับกิจกรรมเกี่ยวกับความแข็งแรง, โยคะ, หรือพิลาทิส ภาพเคลื่อนไหวมีให้ใช้สำหรับวีรคเ้าท์ที่ถูกติดตั้งไว้แล้วล่วงหน้าและวีรคเ้าท์ที่ถูกดาวน์โหลดจาก Garmin Connect

**GPS:** ตั้งค่าโหมดสำหรับเสาอากาศ GPS (*การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS, หน้า 23*)

**ขนาดสระ:** ตั้งค่าความยาวสระน้ำสำหรับการว่ายน้ำในสระ

**วิธีนับแต้ม:** ตั้งค่าวิธีการนับแต้มเป็น stroke play หรือ Stableford ระหว่างกำลังเล่นกอล์ฟ

**Stat Tracking:** เปิดใช้งานการติดตามสถิติระหว่างกำลังเล่นกอล์ฟ

**สถานะ:** เปิดหรือปิดใช้งานการเก็บแต้มโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งรอบของกอล์ฟ ตัวเลือก ถ้ามองเมื่อคุณเริ่มออกหนึ่งรอบ

**โหมดทัวร์นาเมนต์:** ปิดใช้งานคุณสมบัติที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในช่วงการแข่งขันที่ได้รับการอนุมัติ

**การเตือนด้วยการสั่น:** เปิดใช้งานการเตือนที่แจ้งให้คุณหายใจเข้าหรือหายใจออกระหว่างกิจกรรมการฝึกหายใจ

## การปรับแต่งหน้าจอข้อมูล

คุณสามารถปรับแต่งหน้าจอข้อมูลโดยขึ้นกับเป้าหมายการฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากของคุณได้ ตัวอย่างเช่น คุณสามารถปรับแต่งหนึ่งในหน้าจอข้อมูลเพื่อแสดง lap pace หรือโซนอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙ > แอปส์**
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก **หน้าจอข้อมูล**
- 6 เลือกหนึ่งหน้าจอข้อมูลเพื่อปรับแต่ง
- 7 เลือกหนึ่งตัวเลือกหรือมากกว่า:

**หมายเหตุ:** ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- เพื่อปรับสไตล์และจำนวนของช่องข้อมูลบนแต่ละหน้าจอข้อมูล, เลือก **Layout**
- เพื่อปรับแต่งฟิลด์ต่าง ๆ บนหนึ่งหน้าจอข้อมูล, เลือก หน้าจอ นั้น, และเลือก **แก้ไขช่องข้อมูล**
- เพื่อแสดงหรือซ่อนหนึ่งหน้าจอข้อมูล, เลือกสวิตช์เปิดปิดที่อยู่ข้างหน้าจอ
- เพื่อแสดงหรือซ่อนหน้าจอมาตรวัดโซนอัตราการเต้นหัวใจ, เลือก **มาตรวัดโซน HR**

## การเตือนต่าง ๆ

คุณสามารถตั้งค่าการเตือนต่าง ๆ สำหรับแต่ละกิจกรรมได้, ซึ่งสามารถช่วยให้คุณฝึกซ้อมให้ถึงเป้าหมายที่เจาะจง บางการเตือนมีให้ใช้สำหรับกิจกรรมที่เจาะจงเท่านั้น บางการเตือนต้องการอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหาก, เช่น เครื่องวัด



อัตราการเต้นหัวใจหรือเซ็นเซอร์ cadence มีการเตือนอยู่เสมอประเภท: การเตือนอีเว้นท์, การเตือนระยะ, และการเตือนซ้ำ

**การเตือนอีเว้นท์:** การเตือนอีเว้นท์แจ้งเตือนคุณครั้งเดียวอีเว้นท์เป็นหนึ่งค่าที่จะแจ้ง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อเตือนคุณเมื่อคุณเผาผลาญจำนวนของแคลอรีที่ได้ระบุไว้

**การเตือนระยะ:** การเตือนระยะแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์อยู่เหนือหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่นคุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ให้เตือนคุณเมื่ออัตราการเต้นหัวใจของคุณต่ำกว่า 60 ครั้งของจังหวะการเต้นหัวใจต่อนาที (bpm) และสูงกว่า 210 bpm ได้

**การเตือนซ้ำ:** การเตือนซ้ำแจ้งให้คุณทราบแต่ละครั้งที่อุปกรณ์บันทึกหนึ่งค่าหรือ interval ที่ระบุไว้ ตัวอย่างเช่นคุณสามารถตั้งให้อุปกรณ์เตือนคุณทุก ๆ 30 นาทีได้

ชื่อการเตือน	ประเภทการเตือน	รายละเอียด
Cadence	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า cadence ต่ำสุดและสูงสุดได้
แคลอรี	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าจำนวนแคลอรีได้
กำหนดเอง	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถเลือกข้อความที่มีอยู่แล้วหรือสร้างข้อความที่กำหนดเองและเลือกประเภทของการเตือนได้
ระยะทาง	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของระยะทางได้
อัตราการเต้นหัวใจ	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าอัตราการเต้นหัวใจต่ำสุดและสูงสุดหรือเลือกการเปลี่ยนโซนต่าง ๆ ได้
Pace	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่า pace ต่ำสุดและสูงสุดได้
วิ่ง/เดิน	เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่าการพักเดินที่จับเวลาไว้ที่ interval ปกติได้
ความเร็ว	ช่วง	คุณสามารถตั้งค่าความเร็วต่ำสุดและสูงสุดได้
เวลา	อีเว้นท์, เกิดซ้ำ	คุณสามารถตั้งค่า interval ของเวลาได้

### การตั้งค่าการเตือน

- กดค้าง **B**
  - เลือก **⚙ > แอปส์**
  - เลือกหนึ่งกิจกรรม  
**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
  - เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
  - เลือก **แจ้งเตือน**
  - เลือกหนึ่งตัวเลือก:
    - เลือก **เพิ่มใหม่** เพื่อเพิ่มหนึ่งการเตือนใหม่สำหรับกิจกรรม
    - เลือกชื่อการเตือนเพื่อแก้ไขการเตือนที่มีอยู่แล้ว
  - หากจำเป็น, ให้เลือกประเภทของการเตือน
  - เลือกหนึ่งโซน, ป้อนค่าต่ำสุดและสูงสุด, หรือป้อนค่าที่กำหนดเองสำหรับการเตือน
  - หากจำเป็น, ให้เปิดการเตือน
- สำหรับการเตือนอีเว้นท์และการเตือนซ้ำ, หนึ่งข้อความปรากฏ

ในแต่ละครั้งที่คุณไปถึงค่าการเตือน สำหรับการเตือนระยะ, หนึ่งข้อความปรากฏในแต่ละครั้งที่คุณได้เกินหรือต่ำกว่าระยะที่ระบุไว้ (ค่าต่ำสุดและสูงสุด)

### Auto Lap

#### การทำเครื่องหมาย Lap โดยการที่คุณสมบัติ Auto Lap

คุณสามารถตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณเพื่อใช้คุณสมบัติ Auto Lap เพื่อกำหนดหนึ่ง lap ในระยะทางที่ระบุโดยอัตโนมัติ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์สำหรับการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของคุณผ่านส่วนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไปของหนึ่งกิจกรรม (ตัวอย่างเช่น ทุก ๆ 1 ไมล์หรือ 5 กิโลเมตร)

- กดค้าง **B**
- เลือก **⚙ > แอปส์**
- เลือกหนึ่งกิจกรรม

**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อเปิดหรือปิดคุณสมบัติ Auto Lap, เลือกสวิตช์เปิดปิด
  - เพื่อปรับระยะทางระหว่าง lap ต่าง ๆ, เลือก **Auto Lap**

แต่ละครั้งที่คุณทำครบหนึ่ง lap, หนึ่งข้อความปรากฏซึ่งแสดงเวลาที่ใช้ใน lap นั้น อุปกรณ์ยังสันหากการสันได้ถูกเปิดไว้ด้วย (*การตั้งค่าระบบ, หน้า 23*)

### การใช้ Auto Pause

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ Auto Pause เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหวหรือเมื่อ pace หรือความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าค่าที่ระบุไว้ คุณสมบัตินี้มีประโยชน์หากกิจกรรมของคุณรวมถึงฟิสัยญาณจราจรหรือสถานที่อื่น ๆ ที่คุณต้องวิ่งช้าลงหรือหยุดอยู่กับที่

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมในขณะที่เครื่องจับเวลาถูกหยุดหรือหยุดไว้ชั่วคราว

- กดค้าง **B**
- เลือก **⚙ > แอปส์**
- เลือกหนึ่งกิจกรรม

**หมายเหตุ:** คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- เลือก **Auto Pause**
- เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - หมายเหตุ:** ตัวเลือกทั้งหมดไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม
  - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อคุณหยุดการเคลื่อนไหว, เลือก **เมื่อหยุด**
  - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อ pace ของคุณลดลงต่ำกว่าหนึ่งค่าที่ระบุไว้, เลือก **Pace**
  - เพื่อหยุดเครื่องจับเวลาชั่วคราวโดยอัตโนมัติเมื่อความเร็วของคุณลดลงต่ำกว่าหนึ่งค่าที่ระบุไว้, เลือก **ความเร็ว**

### การใช้ Auto Scroll

คุณสามารถใช้คุณสมบัติ auto scroll เพื่อวนรอบดูหน้าจอข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดโดยอัตโนมัติในขณะที่เครื่องจับเวลากำลังเดินอยู่ได้


- กดค้าง **B**
- เลือก **⚙ > แอปส์**
- เลือกหนึ่งกิจกรรม

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกกิจกรรม

- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก เลื่อนอัตโนมัติ
- 6 เลือกความเร็วการแสดงผล

## การเปลี่ยนการตั้งค่า GPS

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ GPS, ไปที่ [Garmin.co.th/about-gps](https://Garmin.co.th/about-gps)

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก  > แอปส์
- 3 เลือกกิจกรรมเพื่อปรับแต่ง
- 4 เลือกการตั้งค่ากิจกรรม
- 5 เลือก GPS
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **ปิด** เพื่อปิดใช้งาน GPS สำหรับกิจกรรม
  - เลือก **เปิด** เพื่อเปิดใช้งานระบบดาวเทียม GPS
  - เลือก **GPS + GLONASS** (ระบบดาวเทียมรัสเซีย) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี
  - เลือก **GPS + GALILEO** (ระบบดาวเทียมสหภาพยุโรป) สำหรับข้อมูลตำแหน่งที่แม่นยำยิ่งขึ้นในสถานการณ์ที่ทัศนวิสัยของท้องฟ้าไม่ดี

หมายเหตุ: การใช้ GPS และดาวเทียมอื่นร่วมกันสามารถลดอายุแบตเตอรี่ลงเร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น (*GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ*, หน้า 23)

## GPS และระบบดาวเทียมอื่น ๆ

ตัวเลือก GPS + GLONASS หรือ GPS + GALILEO ช่วยเพิ่มสมรรถนะในสภาพแวดล้อมที่ท้าทายและการหาตำแหน่งที่เร็วขึ้นมากกว่าการใช้เฉพาะ GPS เท่านั้น อย่างไรก็ตาม, การใช้ GPS และระบบดาวเทียมอื่นร่วมกันอาจลดอายุแบตเตอรี่ได้เร็วกว่าการใช้ GPS เท่านั้น

## การตั้งค่าโทรศัพท์และ Bluetooth

กดค้าง **B**, และเลือก  > โทรศัพท์

**สถานะ:** แสดงสถานะการเชื่อมต่อ Bluetooth ในปัจจุบันและช่วยให้คุณเปิดหรือปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

**แจ้งเตือน:** อุปกรณ์เปิดและปิดการแจ้งเตือน smart notifications โดยขึ้นอยู่กับตัวเลือกของคุณ (*การเปิดใช้งานการแจ้งเตือน Bluetooth*, หน้า 2)

**เดือนเชื่อมต่อ:** เดือนคุณเมื่อสมาร์ตโฟนของคุณที่จับคู่ไว้เชื่อมต่อและยกเลิกการเชื่อมต่อ

**เชื่อมต่อโทรศัพท์:** เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟนที่ใช้ร่วมกันได้ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth

**ซิงค์:** ช่วยให้คุณถ่ายโอนข้อมูลระหว่างอุปกรณ์ของคุณและแอป Garmin Connect

**หยุด LiveTrack:** ช่วยให้คุณหยุดหนึ่งเซสชัน LiveTrack ในขณะที่กำลังดำเนินการอยู่

## การตั้งค่าระบบ

กดค้าง **B**, และเลือก  > ระบบ

**ออตล็อก:** ล็อกหน้าจอสัมผัสโดยอัตโนมัติเพื่อป้องกันการสัมผัสหน้าจอโดยไม่ตั้งใจ คุณสามารถกด **A** เพื่อปลดล็อกหน้าจอสัมผัสได้

**ภาษา:** ตั้งค่าภาษาของอินเตอร์เฟซของอุปกรณ์

**เวลา:** ตั้งค่ารูปแบบเวลาและแหล่งที่มาสำหรับเวลาท้องถิ่น (*การตั้งค่าเวลา*, หน้า 23)

**วันที่:** ช่วยให้คุณสามารถตั้งวันที่และรูปแบบวันที่ได้ด้วยตนเอง

**แสดงผล:** ตั้งค่าโหมดการแสดงผล, เวลาพักหน้าจอ, และความสว่าง (*การตั้งค่าการแสดงผล*, หน้า 24)

**Physio TrueUp:** ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณซิงค์กับกิจกรรมต่าง ๆ, ประวัติ, และข้อมูลจากอุปกรณ์อื่น ๆ ของ Garmin

**การสั่น:** เปิดหรือปิดการสั่นและตั้งค่าความแรงในการสั่น

**ห้ามรบกวน:** เปิดหรือปิดโหมดห้ามรบกวน

**หน่วยวัด:** ตั้งค่าหน่วยการวัดที่ใช้เพื่อแสดงข้อมูล (*การเปลี่ยนหน่วยวัด*, หน้า 24)

**การบันทึกข้อมูล:** ตั้งค่าว่าอุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมอย่างไร ตัวอย่างการบันทึกแบบ สมาร์ท (ค่าเริ่มต้น) ช่วยสำหรับการบันทึกกิจกรรมได้นานขึ้น ตัวอย่างการบันทึกแบบ ทุกวินาที ให้การบันทึกกิจกรรมที่มีรายละเอียดมากขึ้น, แต่อาจต้องการให้คุณชาร์จแบตเตอรี่บ่อยขึ้น

**โหมด USB:** ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อใช้โหมด mass storage หรือโหมด Garmin เมื่อถูกเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์

**รีเซ็ต:** ช่วยให้คุณสามารถตั้งค่าเริ่มต้นหรือลบข้อมูลส่วนตัวและรีเซ็ตการตั้งค่าต่าง ๆ ได้ (*การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด*, หน้า 28)

**หมายเหตุ:** หากคุณสามารถตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้, การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นยังลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณด้วย

**ซอฟต์แวร์อัปเดต:** ช่วยให้คุณตรวจสอบการอัปเดตซอฟต์แวร์

**เกี่ยวกับ:** แสดง unit ID, เวอร์ชันซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงการอนุญาตใช้สิทธิ์ได้

## การตั้งค่าเวลา

กดค้าง **B**, และเลือก  > ระบบ > เวลา

**รูปแบบเวลา:** ตั้งค่าอุปกรณ์เพื่อแสดงเวลาในรูปแบบ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง


**แหล่งเวลา:** ช่วยให้คุณตั้งเวลาด้วยตนเองหรือโดยอัตโนมัติขึ้นกับอุปกรณ์มือถือที่จับคู่อยู่ของคุณ

## โซนเวลา

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียมหรือซิงค์กับสมาร์ตโฟนของคุณ, อุปกรณ์ตรวจจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ

## การตั้งเวลาดด้วยตนเอง

โดยค่าเริ่มต้น, เวลาถูกตั้งโดยอัตโนมัติเมื่ออุปกรณ์ Venu ถูกจับคู่กับอุปกรณ์มือถือ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก  > ระบบ > เวลา > แหล่งเวลา > ทำเอง
- 3 เลือก เวลา, และป้อนเวลาของวัน

## การตั้งเสียงปลุก

คุณสามารถตั้งค่าได้หลายเสียงปลุก คุณสามารถตั้งค่าแต่ละเสียงปลุกเพื่อส่งเสียงครั้งเดียวหรือทำซ้ำเป็นประจำ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก นาฬิกา > เดือน > เพิ่มการปลุก
- 3 เลือก เวลา, และป้อนหนึ่งเวลา
- 4 เลือก ทำซ้ำ, และเลือกหนึ่งตัวเลือก

5 เลือก **ตั้งชื่อ**, และเลือกคำอธิบายสำหรับเสียงปลุก

### การลบหนึ่งการปลุก

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา > เตือน**
- 3 เลือกหนึ่งการตั้งปลุก, และเลือก **ลบ**

### การเริ่มต้นเครื่องนับเวลากอยหลัง

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา > จับเวลา**
- 3 ป้อนเวลา
- 4 เลือก **A**

### การใช้นาฬิกาจับเวลา

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **นาฬิกา > นาฬิกาจับเวลา**
- 3 กด **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 กด **B** เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา lap เวลารวมของนาฬิกาจับเวลายังคงเดินต่อไป
- 5 เลือก **A** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อรีเซ็ตเครื่องจับเวลา, ให้ปิดลง
  - เพื่อบันทึกเวลาของนาฬิกาจับเวลาเป็นหนึ่งกิจกรรม, กด **B**, และเลือก **✓**
  - เพื่อออกจากนาฬิกาจับเวลา, กด **B**, และเลือก **X**

### การตั้งค่าการแสดงผล

กดค้าง **B**, และเลือก **⚙ > ระบบ > การแสดงผล**

**ความสว่าง:** ตั้งค่าระดับความสว่างของแสดงผล

**พักหน้าจอ:** ตั้งค่าระยะเวลาของเวลาก่อนที่จอแสดงผลดับลง คุณสามารถใช้ตัวเลือก เปิดตลอด เพื่อให้เวลาของวันมองเห็นได้เสมอและปิดเฉพาะพื้นหลังเท่านั้น ตัวเลือกนี้ส่งผลกระทบต่ออายุแบตเตอรี่และจอแสดงผล (*เกี่ยวกับจอแสดงผล OLED, หน้า 25*)

**หมายเหตุ:** การตั้งค่า เปิดตลอด และ พลิกข้อมือ ถูกปิดใช้งานระหว่างระยะเวลาการนอนหลับของคุณเพื่อป้องกันหน้าจอจากการเปิดขึ้นมาในขณะที่คุณกำลังนอนหลับอยู่

**พลิกข้อมือ:** ตั้งค่าให้แสดงผลเปิดเมื่อคุณหมุนข้อมือของคุณเข้าหาร่างกายของคุณเพื่อดูอุปกรณ์ คุณสามารถใช้ตัวเลือก ระหว่างกิจกรรม เพื่อใช้คุณสมบัตินี้เท่านั้นระหว่างทำกิจกรรมที่ถูกจับเวลา คุณยังสามารถปรับความไวของข้อมือเพื่อเปิดแสดงผลไม่บ่อยขึ้นก็น้อยลง

**ระหว่างกิจกรรม:** ตั้งค่าจอแสดงผลเพื่อให้เปิดไว้หรือปิดไปโดยอิงกับการตั้งค่า พักหน้าจอ ระหว่างทำกิจกรรมที่ถูกจับเวลาไว้

### การเปลี่ยนหน่วยวัด

คุณสามารถปรับแต่งหน่วยวัดสำหรับระยะทาง, pace และความเร็ว, ระดับความสูง, นำหนัก, ส่วนสูง, และอุณหภูมิได้

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙ > ระบบ > หน่วยวัด**
- 3 เลือกหนึ่งประเภทของการวัด
- 4 เลือกหนึ่งหน่วยการวัด

### การตั้งค่า Garmin Connect

คุณสามารถเปลี่ยนการตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณจากบัญชี Garmin

Connect ของคุณ, โดยการใช้แอป Garmin Connect หรือเว็บไซต์ Garmin Connect อย่างไรก็ตาม บางการตั้งค่าทำให้ใช้ได้เฉพาะการใช้บัญชี Garmin Connect ของคุณเท่านั้น และไม่สามารถถูกเปลี่ยนแปลงบนอุปกรณ์ของคุณ

- จากแอป Garmin Connect, เลือก **≡** หรือ **•••**, เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- จากวิจิตอุปกรณ์ในแอปพลิเคชัน Garmin Connect, เลือกอุปกรณ์ของคุณ

หลังการปรับแต่งการตั้งค่าต่าง ๆ แล้ว, ชิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อนำการเปลี่ยนแปลงมาใช้กับอุปกรณ์ของคุณ (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 20, การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 20*)

## เซ็นเซอร์ไร้สาย

อุปกรณ์ของคุณสามารถถูกใช้ร่วมกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้งานร่วมกันได้และการซื้อเซ็นเซอร์ที่จำหน่ายแยกต่างหาก, ไปที่ [Garmin.co.th/buy](http://Garmin.co.th/buy)

### การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ

ครั้งแรกที่คุณเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ไร้สาย ANT+ หรือ Bluetooth กับอุปกรณ์ Garmin ของคุณ, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์และเซ็นเซอร์ก่อน

หลังจากที่จับคู่กันแล้ว, อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์โดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรมและเซ็นเซอร์ทำงานอยู่และอยู่ในระยะ

**ข้อแนะนำ:** บางเซ็นเซอร์ ANT+ จับคู่กับอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมพร้อมเซ็นเซอร์ถูกเปิดไว้และอยู่ใกล้อุปกรณ์

- 1 เคลื่อนออกห่างอย่างน้อย 10 ม.จากเซ็นเซอร์ไร้สายอื่น ๆ
- 2 หากคุณกำลังจับคู่กับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, ให้สวมเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจไม่ส่งหรือรับข้อมูลจนกว่าคุณได้สวมเครื่อง
- 3 กดค้าง **B**
- 4 เลือก **⚙ > เซ็นเซอร์ > เพิ่มใหม่**
- 5 นำอุปกรณ์เข้ามาในภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเซ็นเซอร์, และรอในขณะที่อุปกรณ์จับคู่กับเซ็นเซอร์

หลังจากที่อุปกรณ์เชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์แล้ว, หนึ่งไอคอนปรากฏที่ส่วนบนของหน้าจอ

### Foot Pod

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับ foot pod คุณสามารถใช้ foot pod เพื่อบันทึก pace และระยะทางแทนการใช้ GPS เมื่อคุณกำลังฝึกซ้อมในร่มหรือเมื่อสัญญาณ GPS ของคุณอ่อน foot pod รวบรวมและส่งข้อมูล (เหมือนเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ)

หลังจาก 30 นาทีของการอยู่นิ่ง, foot pod ปิดลงเพื่อประหยัดแบตเตอรี่ เมื่อแบตเตอรี่ต่ำ, หนึ่งข้อความปรากฏขึ้นบนอุปกรณ์ของคุณ แบตเตอรี่มีอายุเหลืออีกประมาณห้าชั่วโมง

### การปรับเทียบ Foot Pod ของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบ foot pod ของคุณได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สาย*

## ของคุณ, หน้า 24)

แนะนำให้ทำการปรับเทียบด้วยตนเองหากคุณทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ หากคุณสามารถปรับเทียบ foot pod กับอีกผลิตภัณฑ์ของ Garmin, คุณอาจทราบปัจจัยการปรับเทียบของคุณ

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **☰** > **เซ็นเซอร์** > **Foot Pod** > **Calib. Factor**
- 3 ปรับปัจจัยการปรับเทียบ:
  - เพิ่มปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณต่ำเกินไป
  - ลดปัจจัยการปรับเทียบหากระยะทางของคุณสูงเกินไป

## การปรับปรุงการปรับเทียบ Foot Pod

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบอุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องรับสัญญาณ GPS และจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับ foot pod ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 24*)

foot pod มีการปรับเทียบตนเอง, แต่คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของข้อมูลความเร็วและระยะทางด้วยการวิ่งกลางแจ้งสองสามรอบโดยใช้ GPS

- 1 ยืนกลางแจ้งเป็นเวลา 5 นาทีพร้อมมุมมองที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน
  - 2 เริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมการวิ่ง
  - 3 วิ่งบนลู่วิ่งโดยไม่มีการหยุดเป็นเวลา 10 นาที
  - 4 หยุดกิจกรรมของคุณ, และบันทึกไว้
- ตามข้อมูลที่บันทึกไว้, ค่าการปรับเทียบ foot pod เปลี่ยน, หากจำเป็น คุณไม่ควรต้องปรับเทียบ foot pod อีกเว้นแต่รูปแบบการวิ่งของคุณเปลี่ยนไป

## การใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ Cadence ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ความเร็วจักรยานหรือ cadence ที่ใช้งานร่วมกันได้เพื่อส่งข้อมูลไปยังอุปกรณ์ของคุณได้

- จับคู่เซ็นเซอร์กับอุปกรณ์ของคุณ (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 24*)
- ตั้งค่าขนาดล้อของคุณ (*การปรับเทียบเซ็นเซอร์ความเร็วของคุณ, หน้า 25*)
- ออกไปปั่นจักรยานหนึ่งรอบ (*การออกไปปั่นจักรยาน, หน้า 14*)

## การปรับเทียบเซ็นเซอร์ความเร็วของคุณ

ก่อนที่คุณสามารถปรับเทียบเซ็นเซอร์ความเร็วของคุณได้, คุณต้องจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับเซ็นเซอร์ความเร็วที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่เซ็นเซอร์ไร้สายของคุณ, หน้า 24*)

การปรับเทียบด้วยตนเองเป็นหนึ่งในทางเลือกและสามารถปรับปรุงความแม่นยำได้

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **☰** > **เซ็นเซอร์** > **ความเร็ว/Cadence** > **ขนาดล้อ**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เลือก **อัตโนมัติ** เพื่อคำนวณขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติและปรับเทียบเซ็นเซอร์ความเร็วของคุณ
  - เลือก **ทำเอง**, และป้อนขนาดล้อของคุณเพื่อปรับเทียบเซ็นเซอร์ความเร็วของคุณด้วยตนเอง (*ขนาดล้อและเส้นรอบวง, หน้า 31*)

## เซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟ

อุปกรณ์ของคุณใช้งานร่วมกันได้กับเซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟ

Approach® CT10 คุณสามารถใช้เซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟที่จับคู่ไว้เพื่อติดตามช็อตกอล์ฟของคุณโดยอัตโนมัติ, รวมไปถึงตำแหน่ง, ระยะทาง, และประเภทของไม้ ดูคู่มือการใช้งานของเซ็นเซอร์ไม้กอล์ฟของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

## ความตระหนักต่อสถานการณ์

อุปกรณ์ Venu ของคุณสามารถใช้ร่วมกับ Varia smart bike lights และเรดาร์มองหลังเพื่อพัฒนาความตระหนักต่อสถานการณ์ได้ ดูคู่มือการใช้งานสำหรับอุปกรณ์ Varia ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

**หมายเหตุ:** คุณอาจต้องอัปเดตซอฟต์แวร์ Venu ก่อนการจับคู่กับอุปกรณ์ Varia (*การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect, หน้า 26*)

## tempe

tempe คือเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ ANT+ แบบไร้สาย คุณสามารถติดตั้งเซ็นเซอร์เข้ากับสายรัดหรือห่วงที่มั่นคงในที่ซึ่งสัมผัสกับอากาศโดยรอบได้, และดังนั้น, เป็นแหล่งของข้อมูลอุณหภูมิที่แม่นยำมาเสมอได้ คุณต้องจับคู่ tempe กับอุปกรณ์ของคุณเพื่อแสดงข้อมูลอุณหภูมิจาก tempe

## ข้อมูลอุปกรณ์

### เกี่ยวกับจอแสดงผล OLED

โดยค่าเริ่มต้น, การตั้งค่านาฬิกาถูกปรับให้เหมาะสมสำหรับอายุแบตเตอรี่และสมรรถนะ (*การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานที่สุด, หน้า 28*)

Image persistence (ภาพค้างติดหน้าจอ), หรือ "burn-in" (อาการจอบีร์น) ของพิกเซล, เป็นอาการปกติสำหรับอุปกรณ์ OLED เพื่อลดอาการ burn-in ให้น้อยที่สุด, จอแสดงผลของ Venu ปิดลงหลังจากหมดเวลาที่เลือกไว้ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 24*) คุณสามารถหมุนข้อมือของคุณเข้าหาตัวคุณ, และสองครั้งที่หน้าจอสัมผัส, หรือกดหนึ่งปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์

### การชาร์จอุปกรณ์

#### ⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

#### ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำการทำความสะอาดในภาคผนวก

- 1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ





- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

## การอัปเดตผลิตภัณฑ์

ติดตั้ง Garmin Express บนคอมพิวเตอร์ของคุณ ([Garmin.co.th/express](http://Garmin.co.th/express)) ติดตั้งแอป Garmin Connect บนสมาร์ตโฟนของคุณ โดยช่วยให้เข้าถึงบริการต่าง ๆ เหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้ง่าย:

- การอัปเดตซอฟต์แวร์
- การอัปเดตสนาม
- การอัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์

## การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ด้วยการใช้แอป Garmin Connect ได้, คุณต้องมีบัญชี Garmin Connect, และคุณต้องจับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ตโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้ก่อน (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 2*)

ซิงค์อุปกรณ์ของคุณด้วยแอป Garmin Connect (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 20*)

เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอป Garmin Connect ส่งการอัปเดตไปยังอุปกรณ์ของคุณโดยอัตโนมัติ การอัปเดตถูกทำเมื่อคุณไม่ได้ใช้อุปกรณ์อยู่ เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์, อุปกรณ์ของคุณรีสตาร์ท

## การอัปเดตซอฟต์แวร์ด้วยการใช้ Garmin Express

ก่อนที่คุณสามารถอัปเดตซอฟต์แวร์อุปกรณ์ของคุณได้, คุณต้องดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน Garmin Express และเพิ่มอุปกรณ์ของคุณก่อน (*การใช้ Garmin Connect บนคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 20*)

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยการใช้สาย USB  
เมื่อมีซอฟต์แวร์ใหม่ให้บริการ, แอปพลิเคชัน Garmin Express ส่งไปยังอุปกรณ์ของคุณ
- 2 หลังจากแอปพลิเคชัน Garmin Express ส่งการอัปเดตเสร็จแล้ว, ให้ตัดการเชื่อมต่ออุปกรณ์จากคอมพิวเตอร์ของคุณ  
อุปกรณ์ของคุณติดตั้งการอัปเดต

## การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดู unit ID, e-label, เวอร์ชันซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และข้อตกลงการอนุญาตใช้สิทธิ์ได้

- 1 กดค้าง **B**

## 2 เลือก **⚙** > ระบบ > เกี่ยวกับ

## การดูกฎระเบียบและข้อมูลการปฏิบัติตามของ e-label

ฉลากสำหรับอุปกรณ์นี้ได้รับการจัดหาทางอิเล็กทรอนิกส์ e-label อาจให้ข้อมูลกฎระเบียบ, เช่น หมายเลขประจำตัวที่ได้รับจาก FCC หรือเครื่องหมายการปฏิบัติตามต่าง ๆ ของท้องถิ่น, รวมทั้งข้อมูลผลิตภัณฑ์และการอนุญาตต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กดค้าง **B** เป็นเวลา 10 วินาที

## ข้อมูลจำเพาะ

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ลิเทียมโพลีเมอร์ภายในแบบชาร์จได้
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)
ช่วงอุณหภูมิขณะชาร์จไฟ	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ระดับการกันน้ำ	ว่ายน้ำ, 5 ATM*
การจัดเก็บเพลง	500

\* อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/waterrating](http://Garmin.co.th/legal/waterrating)

## ข้อมูลอายุแบตเตอรี่

### ข้อสังเกต

ค่าปกติที่ทดสอบภายใต้เงื่อนไขห้องปฏิบัติการของ Garmin อายุการใช้งานจริงของแบตเตอรี่ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ถูกเปิดใช้งานบนอุปกรณ์ของคุณและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ, เช่น การติดตามกิจกรรม, อัตราการเดินหัวใจที่อิงกับข้อมือ, ความถี่ของการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟน, สถานะ GPS, เซ็นเซอร์ภายใน, และเซ็นเซอร์ที่เชื่อมต่ออยู่ต่าง ๆ

โหมด	อายุแบตเตอรี่
โหมดสมาร์ตวอทซ์	ได้ถึง 5 วัน
โหมด GPS	ได้ถึง 18 ชั่วโมง
โหมดสมาร์ตวอทซ์ + เพลง	ได้ถึง 8 ชั่วโมง
โหมด GPS + เพลง	ได้ถึง 6 ชั่วโมง

## การดูแลอุปกรณ์

### ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง, เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

หลีกเลี่ยงการกดปุ่มเมื่ออยู่ในน้ำ

อย่าใช้วัตถุคมทำความสะอาดอุปกรณ์

อย่าใช้วัตถุที่แข็งหรือคมเพื่อใช้งานกับหน้าจอสัมผัส, หรืออาจเกิดความเสียหายขึ้นได้

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด, ตัวทำละลาย, และสารกำจัดแมลงที่สามารถทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมนันเดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือเคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสารเหล่านี้เป็นเวลานานอาจเป็นอันตรายต่อเคสได้

อย่าเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่รุนแรง

มากเป็นเวลานาน, เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

## การทำความสะอาดอุปกรณ์

### ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อยก็สามารถทำให้เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อถูกเชื่อมต่อกับที่ชาร์จ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าที่ทำขึ้นด้วยสารละลายผงซักฟอกอย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาด, ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

**ข้อแนะนำ:** สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/fit-and-care](https://Garmin.co.th/legal/fit-and-care)

## การเปลี่ยนสายรัด

อุปกรณ์นี้ใช้งานร่วมกันได้กับสายรัดมาตรฐานแบบ quick-release ที่กว้าง 20 มม.

- 1 สไลด์หมุดแบบ quick-release บนสปริงบาร์เพื่อถอดสายรัด



- 2 สอดหนึ่งข้างของสปริงบาร์สำหรับสายรัดเส้นใหม่เข้าไปในอุปกรณ์
- 3 เลื่อนหมุด quick-release, และเรียงสปริงบาร์ให้ตรงกับฝั่งตรงข้ามของอุปกรณ์
- 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายรัดเส้นอื่น

## การแก้ไขปัญหา

### สมาร์ทโฟนของฉันใช้งานร่วมกับอุปกรณ์ของฉันได้หรือไม่?

อุปกรณ์ Venu ใช้งานร่วมกับสมาร์ทโฟนโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth ได้

ไปที่ [Garmin.co.th/ble](https://Garmin.co.th/ble) สำหรับข้อมูลการใช้งานร่วมกันได้

### โทรศัพท์ของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากโทรศัพท์ของคุณจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์, คุณสามารถลองใช้ข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดสมาร์ทโฟนของคุณและอุปกรณ์ของคุณ, และเปิดทั้งคู่ใหม่อีกครั้ง
- เปิดใช้งานเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ
- อัปเดตแอป Garmin Connect เป็นเวอร์ชันล่าสุด
- ลบอุปกรณ์ของคุณออกจากแอป Garmin Connect และการตั้งค่า Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณเพื่อลองทำขั้นตอนการจับคู่อีกครั้ง
- หากคุณซื้อสมาร์ทโฟนใหม่, ลบอุปกรณ์ของคุณออกจาก

- แอป Garmin Connect บนสมาร์ทโฟนที่คุณตั้งใจหยุดใช้
- นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาในภายใน 10 ม. (33 ฟุต) ของอุปกรณ์
- บนสมาร์ทโฟนของคุณ, เปิดแอป Garmin Connect, เลือก หรือ , และเลือก **อุปกรณ์ Garmin > เพิ่มอุปกรณ์** เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
- จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง และเลือก > **โทรศัพท์ > เชื่อมต่อโทรศัพท์**

### หูฟังของฉันจะไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

หากหูฟังของคุณเคยเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของคุณโดยใช้เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth มาก่อน, หูฟังอาจเชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟนของคุณก่อนการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของคุณ คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- ปิดเทคโนโลยี Bluetooth บนสมาร์ทโฟนของคุณ ศึกษาคู่มือการใช้งานสำหรับสมาร์ทโฟนของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม
- อยู่ห่าง 10 ม. จากสมาร์ทโฟนของคุณในขณะที่กำลังเชื่อมต่อหูฟังกับอุปกรณ์ของคุณ
- จับคู่หูฟังของคุณกับอุปกรณ์ของคุณ ([การเชื่อมต่อหูฟัง Bluetooth, หน้า 4](#))

### เพลงของฉันถูกตัดหรือหูฟังของฉันขาดจากการเชื่อมต่อ

เมื่อกำลังใช้อุปกรณ์ Venu ที่เชื่อมต่อกับหูฟังโดยใช้เทคโนโลยี Bluetooth, สัญญาณแรงที่สุดเมื่อมีเส้นทางตรงที่ปราศจากสิ่งกีดขวางระหว่างอุปกรณ์และสายสัญญาณบนหูฟัง

- หากสัญญาณวิ่งผ่านร่างกายของคุณ, คุณอาจประสบปัญหาสัญญาณขาดหายหรือหูฟังของคุณอาจขาดจากการเชื่อมต่อได้
- ขอแนะนำให้สวมใส่หูฟังของคุณโดยให้สายสัญญาณอยู่ด้านเดียวกันของร่างกายของคุณเหมือนกับอุปกรณ์ Venu ของคุณ
- เพราะหูฟังแตกต่างกันไปตามรุ่น, คุณสามารถลองย้ายนาฬิกาไปยังข้อมืออีกข้างของคุณ

### อุปกรณ์ของฉันแสดงผิดภาษา

คุณสามารถเปลี่ยนการเลือกภาษาของอุปกรณ์ได้หากคุณเลือกผิดภาษาบนอุปกรณ์โดยไม่ตั้งใจ

- 1 กดค้าง
- 2 เลือก
- 3 เลื่อนลงไปยังหัวข้อสุดท้ายในรายการ, และเลือกไว้
- 4 เลื่อนลงไปยังหัวข้อที่สองในรายการ, และเลือกไว้
- 5 เลือกภาษาของคุณ

### อุปกรณ์ของฉันแสดงเวลาไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์อัปเดตเวลาและวันที่เมื่อคุณซิงค์อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนของคุณหรือเมื่ออุปกรณ์ได้รับสัญญาณ GPS คุณควรซิงค์อุปกรณ์ของคุณเพื่อรับเวลาที่ถูกต้องเมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 กดค้าง , และเลือก > **ระบบ > เวลา**
- 2 ตรวจสอบว่าตัวเลือก **อัตโนมัติ** ถูกเปิดใช้งานอยู่
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:



- ยืนยันว่าสมาร์ตโฟนของคุณแสดงเวลาที่ท้องถิ่นที่คุณต้อง, และซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ตโฟน (*การใช้แอป Garmin Connect, หน้า 20*)
- เริ่มต้นกิจกรรมกลางแจ้ง, ออกไปกลางแจ้งไปยังบริเวณเปิดโล่งพร้อมทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจน, และรอในขณะที่อุปกรณ์รับสัญญาณดาวเทียมเวลาและวันที่ถูกอัปเดตโดยอัตโนมัติ

## การยืดอายุแบตเตอรี่ให้นานมากที่สุด

คุณสามารถทำได้หลายวิธีเพื่อยืดอายุของแบตเตอรี่

- หยุดการใช้ตัวเลือกพักหน้าจอแบบ **เปิดตลอด**, และเลือกระยะเวลาพักหน้าจอที่สั้นลง (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 24*)
- ลดความสว่างหน้าจอ (*การตั้งค่าการแสดงผล, หน้า 24*)
- สลับจากหน้าปัดนาฬิกาแบบ live ไปเป็นหน้าปัดนาฬิกาพร้อมพื้นหลังแบบอยู่นิ่ง (*การเปลี่ยนหน้าปัดนาฬิกา, หน้า 20*)
- ปิดเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth เมื่อคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัตินี้ (*การปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth ของสมาร์ตโฟน, หน้า 3*)
- ปิดการติดตามกิจกรรม (*การตั้งค่าการติดตามกิจกรรม, หน้า 10*)
- จำกัดการแจ้งเตือนสมาร์ตโฟนที่อุปกรณ์แสดง (*การจัดการแจ้งเตือน, หน้า 3*)
- หยุดการแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจให้อุปกรณ์ Garmin ที่จับคู่อยู่ (*การแพร่สัญญาณข้อมูลอัตราการเต้นหัวใจไปยังอุปกรณ์ Garmin, หน้า 7*)
- ปิดการวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ (*การปิดเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ, หน้า 8*)
- ปิดการอ่านค่าเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดอัตโนมัติ (*การเปลี่ยนโหมดการติดตามเครื่องวัดออกซิเจนในเลือด, หน้า 9*)

## การรีเซ็ตหอปพลิเคชัน

หากอุปกรณ์หยุดการตอบสนอง, คุณอาจต้องรีเซ็ตหอปพลิเคชัน

**หมายเหตุ:** การรีเซ็ตหอปพลิเคชันอาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณได้

- 1 กดค้าง **A** เป็นเวลา 15 วินาที อุปกรณ์ปิดลง
- 2 กดค้าง **A** เป็นเวลา 1 วินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

## การคืนค่าการตั้งค่าเริ่มต้นทั้งหมด

คุณสามารถรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานได้ คุณควรซิงค์อุปกรณ์ของคุณด้วยแอป Garmin Connect เพื่ออัปเดตข้อมูลกิจกรรมของคุณก่อนคุณรีเซ็ตอุปกรณ์

- 1 กดค้าง **B**
- 2 เลือก **⚙ > ระบบ > รีเซ็ต**
- 3 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดให้กลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและลบข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนไว้และประวัติกิจกรรมทั้งหมด, เลือก **ลบข้อมูลและรีเซ็ตการตั้งค่า**

**หมายเหตุ:** หากคุณได้ตั้งค่า Garmin Pay wallet ไว้แล้ว, ตัวเลือกนี้ลบ wallet จากอุปกรณ์ของคุณ หากคุณเก็บเพลงไว้บนอุปกรณ์, ตัวเลือกนี้ลบเพลงของคุณที่เก็บไว้ด้วย

- เพื่อรีเซ็ตการตั้งค่าอุปกรณ์ทั้งหมดกลับสู่ค่าเริ่มต้นจากโรงงานและเก็บข้อมูลที่ผู้ใช้ป้อนทั้งหมดและประวัติกิจกรรมไว้, เลือก **รีเซ็ตการตั้งค่าเริ่มต้น**

## การรับสัญญาณดาวเทียม

อุปกรณ์อาจต้องการทัศนวิสัยที่มองเห็นท้องฟ้าได้ชัดเจนเพื่อรับสัญญาณดาวเทียม

- 1 ออกไปข้างนอกสู่พื้นที่โล่งแจ้งด้านหน้าของอุปกรณ์ควรถามหาตำแหน่งดาวเทียม
- 2 รอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียมอาจใช้เวลาประมาณ 30 ถึง 60 วินาทีเพื่อหาสัญญาณดาวเทียม

## การทำให้การรับสัญญาณดาวเทียม GPS ดีขึ้น

- ซิงค์อุปกรณ์กับบัญชี Garmin Connect ของคุณบ่อย ๆ:
  - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์โดยใช้สาย USB และแอปพลิเคชัน Garmin Express
  - ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับแอป Garmin Connect โดยใช้สมาร์ตโฟนที่ได้เปิดใช้งาน Bluetooth ของคุณ
  - เชื่อมต่ออุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณโดยใช้เครือข่ายไร้สาย Wi-Fi

ในขณะที่ถูกเชื่อมต่อกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ, อุปกรณ์ดาวน์โหลดข้อมูลดาวเทียมที่มีอยู่หลายวัน, ช่วยในการหาสัญญาณดาวเทียมได้อย่างรวดเร็ว
- นำอุปกรณ์ของคุณออกไปข้างนอกสู่พื้นที่เปิดให้ห่างจากตึกสูงและต้นไม้ต่าง ๆ
- อยู่นิ่งกับที่นานสองสามนาที

## การติดตามกิจกรรม

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)

## การนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง

หากการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง, คุณสามารถลองทำตามข้อแนะนำเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์ไว้บนข้อมือข้างที่ไม่ถนัดของคุณ
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อของคุณเมื่อกำลังเข็นรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- พกอุปกรณ์ไว้ในกระเป๋าเสื้อเมื่อกำลังใช้มือหรือแขนของคุณอย่างแข็งขันเท่านั้น

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์อาจตีความการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ บางอย่าง, เช่น การล้างจาน, การพับเสื้อผ้าซักกรีด, หรือการตบมือของคุณ, เป็นการก้าวเดินได้

## จำนวนขั้นที่เดินขึ้นดูเหมือนไม่ถูกต้อง

อุปกรณ์ของคุณใช้เครื่องวัดความกดอากาศภายในเพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงระดับความสูงในระหว่างที่คุณเดินขึ้นขั้นต่าง ๆ หนึ่งขั้นที่เดินขึ้นเท่ากับความสูง 3 ม. (10 ฟุต)

- หลีกเลี่ยงการจับราวหรือก้าวข้ามขั้นบันไดระหว่างการเดินขึ้นบันได
- ในภาวะที่ลมแรงจัด, คลุมอุปกรณ์ด้วยแขนเสื้อหรือเสื้อแจ็คเก็ตของคุณเพราะลมแรงสามารถทำให้เกิดการอ่านค่าที่ผิดพลาดได้

## การปรับปรุงความแม่นยำของนาฬิกาความเข้มข้นและแคลอรี

คุณสามารถปรับปรุงความแม่นยำของการประเมินเหล่านี้ได้ โดยการเดินหรือการวิ่งข้างนอกสัก 15 นาที

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, ปิดเพื่อดูวิจิท วันของฉันท
- 2 เลือก !
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

## การหาข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ [support.Garmin.com/th-TH](http://support.Garmin.com/th-TH) เพื่อดูคู่มือการใช้งาน, บทความ, และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ [Garmin.co.th/buy](http://Garmin.co.th/buy), หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกต่างหากและอะไหล่ต่าง ๆ
- ไปที่ [Garmin.co.th/legal/atdisclaimer](http://Garmin.co.th/legal/atdisclaimer)  
สิ่งนี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ คุณสมบัติเครื่องวัดออกซิเจนในเลือดไม่มีให้ใช้ในทุประเทศ

## ภาคผนวก

### ช่องข้อมูล

บางช่องข้อมูลต้องการอุปกรณ์เสริม ANT+ เพื่อแสดงข้อมูล

**สูงสุด 24-ชม.:** อุณหภูมิสูงสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

**ต่ำสุด 24-ชม.:** อุณหภูมิต่ำสุดที่ได้บันทึกไว้ใน 24 ชั่วโมงที่ผ่านมาจากเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิที่ใช้งานร่วมกันได้

**Cadence เฉลี่ย:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**Cadence เฉลี่ย:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**HR เฉลี่ย:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เฉลี่ย HR % สูงสุด:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เฉลี่ยเวลา Lap:** เวลา lap เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เร็วเฉลี่ย:** ค่าความเร็วเฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เฉลี่ย SWOLF:** คะแนนเฉลี่ยของ swolf สำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

คะแนน swolf ของคุณคือจำนวนรวมของเวลาสำหรับความยาวหนึ่งรอบบวกจำนวนของสโตรกสำหรับความยาวดังกล่าว (*ศัพท์บัญญัติการว่ายน้ำ, หน้า 15*)

**เฉลี่ยระยะสโตรก:** ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรก ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

**Pace เฉลี่ย:** pace เฉลี่ยสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน

**เฉลี่ยสโตรก/ความยาว:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

**เฉลี่ยอัตราสโตรก:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน

**Cadence:** การปั่นจักรยาน จำนวนรอบของขาจวน อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริม cadence เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ

**Cadence:** การวิ่ง จำนวนก้าวต่อนาที (ชายและขวา)

**แคลอรี:** ปริมาณของแคลอรีทั้งหมดที่ถูกเผาผลาญ

**ระยะต่อสโตรก:** ระยะทางที่เดินทางผ่านต่อสโตรก

**ระยะทาง:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ track หรือกิจกรรมปัจจุบัน

**เวลาทั้งหมด:** เวลารวมทั้งที่บันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น หากคุณเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งเป็นเวลา 10 นาที, แล้วหยุดเครื่องจับเวลาเป็นเวลา 5 นาที, แล้วเริ่มเครื่องจับเวลาและวิ่งอีก 20 นาที, เวลาที่ผ่านไปของคุณคือ 35 นาที

**ความสูง:** ระดับความสูงของตำแหน่งปัจจุบันของคุณเหนือหรือต่ำกว่าระดับน้ำทะเล

**จำนวนขั้นที่ขึ้น:** จำนวนขั้นที่เดินขึ้นทั้งหมดสำหรับวันนั้น

**จำนวนขั้นที่ลง:** จำนวนขั้นที่เดินลงทั้งหมดสำหรับวันนั้น

**จำนวนขั้นต่อนาที:** จำนวนขั้นที่เดินขึ้นต่อนาที

**มุ่งไป:** ทิศทางที่คุณกำลังเคลื่อนที่ไป

**Heart Rate:** อัตราการเต้นหัวใจของคุณเป็นจังหวะต่อนาที (bpm) อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจที่ใช้งานร่วมกันได้

**HR % สูงสุด:** เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด

**HR โชน:** ช่วงปัจจุบันของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ (1 ถึง 5) โชนเริ่มต้นอิงกับโปรไฟล์ผู้ใช้และอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของคุณ (220 ลบด้วยอายุของคุณ)

**Int. Dist./Stk.:** ระยะทางที่เดินทางเฉลี่ยต่อสโตรกระหว่าง interval ปัจจุบัน

**Int Strk/Len:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อความยาวระหว่าง interval ปัจจุบัน

**Int Strk Rate:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่าง interval ปัจจุบัน

**Int. Distance:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ interval ปัจจุบัน

**ช่วงความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ได้ว่ายน้ำระหว่าง interval ปัจจุบัน

**ช่วง Pace:** pace เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

**Swolf ช่วง:** คะแนน swolf เฉลี่ยสำหรับ interval ปัจจุบัน

**ช่วงเวลา:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ interval ปัจจุบัน

**Int Strk Type:** ประเภทของสโตรกปัจจุบันสำหรับ interval

**L. Int. Dist./Stk.:** ระยะทางที่เดินทางผ่านเฉลี่ยต่อสโตรก ระหว่าง interval ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

**L. Int. Stk. Type:** ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่าง interval ที่เสร็จสิ้นล่าสุด

**L. Len. Stk. Rate:** จำนวนเฉลี่ยของสโตรกต่อนาที (spm) ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นล่าสุด

**L. Len. Stk. Type:** ประเภทของสโตรกที่ใช้ระหว่างความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นล่าสุด

**L. Len. Strokes:** จำนวนสโตรกรวมสำหรับความยาวสระที่ว่ายน้ำเสร็จสิ้นล่าสุด

**Lap Cadence:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Cadence:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**ระยะ Lap:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap HR:** อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap HR % สูงสุด:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Lap Pace:** pace เฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน

**Laps:** จำนวนของ laps ที่เสร็จสิ้นสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**เร็วเฉลี่ย Lap ปัจจุบัน:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ปัจจุบัน  
**ก้าวของ Lap:** จำนวนของก้าวระหว่าง lap ปัจจุบัน  
**เวลา Lap:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ปัจจุบัน  
**Last Int. Swolf:** คะแนนเฉลี่ยของ swolf สำหรับ interval ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Lap Cadence ล่าสุด:** การปั่นจักรยาน cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Lap Cadence ล่าสุด:** การวิ่ง cadence เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**ระยะ Lap ล่าสุด:** ระยะทางที่เดินทางผ่านสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Lap HR สุดท้าย:** อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Lap HR %สูงสุดสุดท้าย:** เปอร์เซ็นต์เฉลี่ยของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Last Lap Pace:** pace เฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Last Lap Speed:** ความเร็วเฉลี่ยสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**เวลา Lap ล่าสุด:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับ lap ที่เสร็จสิ้นล่าสุด  
**Last Len. Swolf:** คะแนน swolf สำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นล่าสุด  
**ความยาว Pace สุดท้าย:** pace เฉลี่ยสำหรับความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นล่าสุดของคุณ  
**ความยาว:** จำนวนของความยาวสระที่ว่ายเสร็จสิ้นระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน  
**เร็วสูงสุด:** ความเร็วสูงสุดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**Pace:** pace ปัจจุบัน

**รอบซ้ำ:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมความแข็งแรง, จำนวนของการทำซ้ำในหนึ่งเซตของเวิร์ดเอ้าท์  
**อัตราการหายใจ:** อัตราการหายใจของคุณในการหายใจต่อนาที (brpm)  
**จับเวลาเซต:** ระหว่างกิจกรรมการฝึกซ้อมความแข็งแรง, จำนวนเวลาที่ใช้ในเซตของเวิร์ดเอ้าท์ปัจจุบัน  
**ความเร็ว:** อัตราปัจจุบันของการเดินทาง  
**ก้าว:** จำนวนของก้าวระหว่างกิจกรรมปัจจุบัน  
**ความเครียด:** ระดับความเครียดปัจจุบันของคุณ  
**อัตราสโตรก:** จำนวนของสโตรกต่อนาที (spm)  
**สโตรก:** จำนวนของสโตรกทั้งหมดสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**พระอาทิตย์ขึ้น:** เวลาที่พระอาทิตย์ขึ้นตามตำแหน่ง GPS ของคุณ  
**พระอาทิตย์ตก:** เวลาที่พระอาทิตย์ตกตามตำแหน่ง GPS ของคุณ  
**อุณหภูมิ:** อุณหภูมิของอากาศ อุณหภูมิร่างกายของคุณมีผลต่อเซ็นเซอร์วัดอุณหภูมิ อุปกรณ์ของคุณต้องถูกเชื่อมต่อกับเซ็นเซอร์ tempe เพื่อให้ข้อมูลนี้ปรากฏ  
**เวลาในโซน:** เวลาที่ผ่านไปในแต่ละโซนอัตราการเต้นหัวใจหรือ power  
**เวลาปัจจุบัน:** เวลาของวันตามตำแหน่งปัจจุบันและการตั้งค่าเวลาของคุณ (รูปแบบ, โซนเวลา, เวลาออมแสง)  
**จับเวลา:** เวลาของนาฬิกาจับเวลาสำหรับกิจกรรมปัจจุบัน  
**ขาขึ้นรวม:** ระยะทางความสูงรวมที่ขึ้นระหว่างกิจกรรมหรือตั้งแต่การรีเซตล่าสุด  
**ขาลงรวม:** ระยะทางความสูงรวมที่ลงระหว่างกิจกรรมหรือตั้งแต่การรีเซตล่าสุด  
**ความเร็วแนวตั้ง:** อัตราของการขึ้นหรือลงเมื่อเวลาผ่านไป

## การแบ่งระดับมาตรฐาน VO2 Max.

ตารางเหล่านี้รวมถึงการจัดหมวดหมู่มาตรฐานสำหรับการประเมิน VO2 max. ตามอายุและเพศ

ชาย	เปอร์เซ็นต์ไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
ดีเยี่ยม	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
ดี	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
ดีพอใช้	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
แย่	0-40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

หญิง	เปอร์เซ็นต์ไทล์	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
ยอดเยี่ยม	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
ดีเยี่ยม	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
ดี	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
ดีพอใช้	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
แย่	0-40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

ข้อมูลพิมพ์ซ้ำโดยได้รับอนุญาตจาก The Cooper Institute สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org)

## ขนาดล้อและเส้นรอบวง

เซ็นเซอร์ความเร็วของคุณตรวจจับขนาดล้อของคุณโดยอัตโนมัติ หากจำเป็น, คุณสามารถป้อนเส้นรอบวงล้อของคุณด้วยตนเองได้ในการตั้งค่าเซ็นเซอร์ความเร็ว


ขนาดยางล้อถูกทำเครื่องหมายไว้บนยางทั้งสองด้าน สิ่งนี้ไม่ใช่รายการที่ครอบคลุม คุณยังสามารถวัดเส้นรอบวงของล้อของคุณหรือใช้หนึ่งของเครื่องคำนวณที่มีให้บนอินเทอร์เน็ตได้

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
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
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 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

ขนาดล้อ	เส้นรอบวงล้อ (มม.)
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## คำนิยามของสัญลักษณ์

สัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนอุปกรณ์หรือป้ายอุปกรณ์เสริม

	<p>สัญลักษณ์กระบวนการกำจัดสิ่งของและรีไซเคิล WEEE สัญลักษณ์ WEEE ที่ติดมากับผลิตภัณฑ์เป็นไปตามข้อกำหนดของ EU directive 2012/19/ EU เกี่ยวกับ Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อยับยั้งการกำจัดที่ไม่เหมาะสมของผลิตภัณฑ์นี้และเพื่อส่งเสริมการใช้ซ้ำและการรีไซเคิล</p>
---	--



