

GARMIN®



# INSTINCT® 3 AMOLED SERIES

---

Korisnički priručnik

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite [www.garmin.com](http://www.garmin.com) gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. i njezinih podružnica registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™, i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. i njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google LLC. iPhone® je zaštitni znak tvrtke Apple Inc. i registriran je u SAD-u i ostalim državama. Applied Ballistics® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association. Riječ BLUETOOTH® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojeg pod licencom upotrebljava tvrtka Apple Inc. Iridium® registrirani je trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Overwolf™ trgovački je znak tvrtke Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. USB-C® registrirani je trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Vectronix® trgovački je znak registriran u SAD-u i pripada tvrtki Safran Vectronix AG Corporation. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Drugi trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04884, A05000

# Sadržaj

|                                                                         |          |                                                              |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>Uvod.....</b>                                                        | <b>1</b> | Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....  | 13 |
| Početak rada.....                                                       | 1        | Pokretanje PacePro plana.....                                | 14 |
| Gumbi.....                                                              | 1        | Biciklizam.....                                              | 15 |
| Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje..... | 2        | Korištenje dvoranskog trenažera.....                         | 15 |
| Prilagođavanje izgleda sata.....                                        | 3        | Plivanje.....                                                | 15 |
| <b>Aktivnosti i aplikacije.....</b>                                     | <b>3</b> | Terminologija za plivanje.....                               | 15 |
| Popis aktivnosti i aplikacija.....                                      | 4        | Vrste zaveslaja.....                                         | 16 |
| Započinjanje aktivnosti.....                                            | 4        | Savjeti za plivačke aktivnosti.....                          | 16 |
| Savjeti za bilježenje aktivnosti.....                                   | 5        | Automatski odmor i ručni odmor.....                          | 16 |
| Zaustavljanje aktivnosti.....                                           | 5        | Treniranje uz bilježenje drill vježbi...                     | 17 |
| Aktivnosti na otvorenom.....                                            | 6        | Multisport.....                                              | 17 |
| Golf.....                                                               | 6        | Treniranje za triatlon.....                                  | 17 |
| Igranje golfa.....                                                      | 6        | Stvaranje multisport aktivnosti.....                         | 17 |
| Pregled opasnosti.....                                                  | 7        | Aktivnosti u dvorani.....                                    | 18 |
| Izbornik za golf.....                                                   | 7        | Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....                   | 18 |
| Premještanje zastavice.....                                             | 8        | Bilježenje HIIT aktivnosti.....                              | 19 |
| Pregled izmjerenih udaraca.....                                         | 8        | Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....               | 20 |
| Ručno mjerenje udarca.....                                              | 8        | Zimski sportovi.....                                         | 20 |
| Praćenje rezultata.....                                                 | 8        | Pregledavanje skijaških spustova....                         | 20 |
| Bilježenje statistike.....                                              | 9        | Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda..... | 21 |
| Postavke praćenja rezultata.....                                        | 9        | Sportovi na vodi.....                                        | 21 |
| O praćenju rezultata za Stableford igru.....                            | 9        | Surfanje.....                                                | 21 |
| Način velikih brojeva.....                                              | 9        | Pregled dionica za sportove na vodi.....                     | 21 |
| Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....                 | 10       | Druge aktivnosti i aplikacije.....                           | 22 |
| Početak ekspedicije.....                                                | 10       | Applied Ballistics®.....                                     | 22 |
| Ručno bilježenje točke traga.....                                       | 10       | Aplikacija Applied Ballistics Quantum.....                   | 22 |
| Pregledavanje točaka traga.....                                         | 10       | Applied Ballistics opcije.....                               | 22 |
| Odlazak u ribolov.....                                                  | 11       | Brzo uređivanje uvjeta za streljaštvo.....                   | 23 |
| Lov.....                                                                | 11       | Kartica dometa.....                                          | 23 |
| Trčanje.....                                                            | 12       | Prilagođavanje polja skice položaja.....                     | 23 |
| Trčanje na stazi.....                                                   | 12       | Uređivanje koraka dometa....                                 | 23 |
| Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....                             | 12       | Postavljanje temeljnog dometa.....                           | 23 |
| Virtualno trčanje.....                                                  | 12       | Kartica mete.....                                            | 23 |
| Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....                        | 13       | Dodavanje mete.....                                          | 23 |
| Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama.....                    | 13       | Uređivanje mete.....                                         | 24 |
| PacePro™ treniranje.....                                                | 13       | Promjena mete.....                                           | 24 |
|                                                                         |          | Brisanje svih meta.....                                      | 24 |
|                                                                         |          | Postavljanje lokacije mete s pomoću GPS-a.....               | 24 |

|                                                       |    |                                                           |           |
|-------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Okoliš.....                                           | 24 | Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....         | 38        |
| Uređivanje okoliša.....                               | 24 | Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija.....  | 38        |
| Omogućivanje Auto Update..                            | 24 | Prilagođavanje zaslona s podacima.....                    | 38        |
| Profil.....                                           | 25 | Dodavanje karte aktivnosti.....                           | 38        |
| Dodavanje profila.....                                | 25 | Stvaranje prilagođene aktivnosti.....                     | 39        |
| Odabir drugog profila.....                            | 26 | Postavke aplikacija i aktivnosti.....                     | 39        |
| Prilagođavanje zaslona s podacima profila.....        | 26 | Upozorenja za aktivnosti.....                             | 41        |
| Applied Ballistics Pojmovnik.....                     | 26 | Postavljanje upozorenja.....                              | 42        |
| Igranje.....                                          | 29 | Omogućivanje automatskog uspona.....                      | 43        |
| Upotreba aplikacije Garmin GameOn™.....               | 29 | Postavke satelita.....                                    | 43        |
| Bilježenje igranja s ručnim unosom.....               | 30 | <b>Satovi.....</b>                                        | <b>44</b> |
| Vodič skoka.....                                      | 30 | Postavljanje alarma.....                                  | 44        |
| Vrste skokova.....                                    | 30 | Uređivanje alarma.....                                    | 44        |
| Unos podataka o skoku.....                            | 31 | Upotreba mjerača odbrojanja.....                          | 44        |
| Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO..... | 31 | Dodavanje upozorenja za intervale mjeraču odbrojanja..... | 45        |
| Ponovno postavljanje informacija o vjetru.....        | 31 | Brisanje mjerača odbrojanja.....                          | 45        |
| Unos informacija o vjetru za statični skok.....       | 31 | Korištenje štoperice.....                                 | 46        |
| Postavke konstante.....                               | 32 | Sinkronizacija vremena s GPS-om.....                      | 46        |
| Vježbanje.....                                        | 32 | Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....              | 46        |
| Početak vježbanja.....                                | 32 | Uređivanje alternativne vremenske zone.....               | 47        |
| Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....       | 33 | Postavljanje upozorenja za vrijeme.....                   | 47        |
| Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....            | 33 | <b>Povijest.....</b>                                      | <b>47</b> |
| Početak intervalnog vježbanja.....                    | 33 | Korištenje funkcije Povijest.....                         | 47        |
| Prilagođavanje intervalnog vježbanja.....             | 34 | Povijest multisport aktivnosti.....                       | 47        |
| Korištenje funkcije Virtual Partner®.....             | 34 | Brisanje povijesti.....                                   | 48        |
| Postavljanje cilja treniranja.....                    | 34 | Osobni rekordi.....                                       | 48        |
| Utrkivanje s prethodnom aktivnošću.....               | 35 | Pregledavanje osobnih rekorda.....                        | 48        |
| O kalendaru treninga.....                             | 35 | Vraćanje osobnog rekorda.....                             | 48        |
| Prilagodljivi plan treniranja.....                    | 35 | Brisanje osobnih rekorda.....                             | 48        |
| Upotreba aplikacije za spremanje....                  | 36 | Pregledavanje ukupnih podataka.....                       | 48        |
| Izračun površine područja.....                        | 36 | Korištenje brojača kilometara.....                        | 49        |
| Pregled informacija o morskim mijenama.....           | 37 | <b>Postavke obavijesti i upozorenja....</b>               | <b>49</b> |
| Postavljanje upozorenja o morskim mijenama.....       | 37 | <b>Izgled.....</b>                                        | <b>49</b> |
| Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..              | 37 | Brzi pregledi widgeta.....                                | 49        |
|                                                       |    | Brzi pregledi widgeta.....                                | 52        |

|                                                                               |    |                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....                            | 52 | Postavljanje Garmin Pay novčanika.....                      | 67        |
| Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta.....                                    | 53 | Plaćanje pomoću sata.....                                   | 67        |
| Body Battery.....                                                             | 53 | Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....               | 67        |
| Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....                               | 53 | Upravljanje Garmin Pay karticama.....                       | 68        |
| Mjerenje performansi.....                                                     | 54 | Promjena lozinke za Garmin Pay.....                         | 68        |
| O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....                            | 54 | Jutarnje izvješće.....                                      | 68        |
| Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....                            | 55 | Prilagodba jutarnjeg izvješća.....                          | 68        |
| Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....                         | 55 | <b>Senzori i dodaci.....</b>                                | <b>68</b> |
| Prikaz predviđenih vremena utrke.....                                         | 55 | Puls na zapešću.....                                        | 68        |
| Status varijabilnosti pulsa.....                                              | 55 | Nošenje sata.....                                           | 69        |
| Stanje performansi.....                                                       | 56 | Savjeti za čudne podatke o puls.....                        | 69        |
| Pregledavanje stanja performansi.....                                         | 56 | Postavke senzora pulsa na zapešću.....                      | 70        |
| Dobivanje procjene FTP-a.....                                                 | 57 | Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....           | 70        |
| Laktatni prag.....                                                            | 57 | Odašiljanje podataka o puls.....                            | 70        |
| Status treniranja.....                                                        | 58 | Pulsni oksimetar.....                                       | 71        |
| Razine statusa treniranja.....                                                | 58 | Očitavanje pulsni oksimetrom.....                           | 72        |
| Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....                                  | 59 | Postavljanje načina rada pulsni oksimetra.....              | 72        |
| Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu..... | 59 | Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....              | 72        |
| Akutno opterećenje.....                                                       | 59 | Kompas.....                                                 | 72        |
| O efektu vježbanja.....                                                       | 60 | Postavljanje smjera kompasa.....                            | 72        |
| Vrijeme oporavka.....                                                         | 60 | Postavke kompasa.....                                       | 73        |
| Puls oporavka.....                                                            | 61 | Ručna kalibracija kompasa.....                              | 73        |
| Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....   | 61 | Postavljanje referentnog sjevera..                          | 73        |
| Spremnost za treniranje.....                                                  | 62 | Visinomjer i barometar.....                                 | 73        |
| Treniranje za utrku.....                                                      | 62 | Postavke visinomjera.....                                   | 73        |
| Kalendar utrka i primarna utrka....                                           | 62 | Kalibracija barometarskog visinomjera.....                  | 74        |
| Dodavanje lokacija za vremensku prognozu.....                                 | 63 | Postavke barometra.....                                     | 74        |
| Kontrole.....                                                                 | 63 | Kalibracija barometra.....                                  | 74        |
| Prilagođavanje izbornika kontrola....                                         | 66 | Postavljanje upozorenja na oluju.....                       | 74        |
| Upotreba svjetla.....                                                         | 66 | Bežični senzori.....                                        | 75        |
| Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla.....                               | 67 | Uparivanje bežičnih senzora.....                            | 77        |
| Garmin Pay.....                                                               | 67 | Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja..... | 77        |
|                                                                               |    | Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....      | 78        |
|                                                                               |    | Dinamika trčanja.....                                       | 78        |

|                                                                         |           |                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja .....      | 78        | Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala .....             | 86        |
| Snaga trčanja .....                                                     | 79        | Garmin Explore™ .....                                             | 86        |
| Postavke snage trčanja .....                                            | 79        | Aplikacija Garmin Messenger .....                                 | 87        |
| inReach daljinski upravljač .....                                       | 79        | Upotreba funkcije Messenger .....                                 | 87        |
| Upotreba daljinskog upravljača inReach .....                            | 79        | Aplikacija Garmin Golf™ .....                                     | 88        |
| VIRB daljinski upravljač .....                                          | 79        | Garmin Share .....                                                | 88        |
| Upravljanje VIRB akcijskom kamerom .....                                | 80        | Dijeljenje podataka s Garmin Share .....                          | 88        |
| Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti .....             | 80        | Primanje podataka s Garmin Share .....                            | 88        |
| Postavke Xero laserske lokacije .....                                   | 81        | <b>Korisnički profil .....</b>                                    | <b>89</b> |
| <b>Karta .....</b>                                                      | <b>81</b> | Postavljanje korisničkog profila .....                            | 89        |
| Pomicanje i zumiranje na karti .....                                    | 81        | Postavke spola .....                                              | 89        |
| Postavke karte .....                                                    | 81        | Prikaz kondicijske dobi .....                                     | 89        |
| <b>Funkcije povezivanja telefona .....</b>                              | <b>81</b> | O zonama pulsa .....                                              | 89        |
| Uparivanje telefona .....                                               | 82        | Ciljevi vježbanja .....                                           | 89        |
| Omogućavanje Bluetooth obavijesti .....                                 | 82        | Postavljanje zona pulsa .....                                     | 90        |
| Prikaz obavijesti .....                                                 | 82        | Prepuštanje satu da odredi zone pulsa .....                       | 90        |
| Odgovaranje na dolazni telefonski poziv .....                           | 82        | Izračuni zona pulsa .....                                         | 91        |
| Odgovaranje na tekstualnu poruku .....                                  | 83        | Postavljanje zona snage .....                                     | 91        |
| Upravljanje obavijestima .....                                          | 83        | Automatsko otkrivanje mjerenja performansi .....                  | 91        |
| Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom ..... | 83        | <b>Funkcije za sigurnost i praćenje .....</b>                     | <b>92</b> |
| Isključivanje Bluetooth veze s telefonom .....                          | 83        | Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima .....                    | 92        |
| Telefonske i računalne aplikacije .....                                 | 83        | Dodavanje kontakata .....                                         | 92        |
| Garmin Connect .....                                                    | 84        | Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda ..... | 93        |
| Upotreba aplikacije Garmin Connect .....                                | 84        | Traženje pomoći .....                                             | 93        |
| Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect .....           | 84        | <b>Postavke za zdravlje i wellness .....</b>                      | <b>94</b> |
| Objedinjeni status treniranja .....                                     | 85        | Automatski cilj .....                                             | 94        |
| Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi .....                  | 85        | Korištenje upozorenja za kretanje .....                           | 94        |
| Korištenje usluge Garmin Connect na računalu .....                      | 85        | Minute intenzivnog vježbanja .....                                | 94        |
| Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express .....             | 85        | Izračun minuta intenzivnog vježbanja .....                        | 94        |
| Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect .....        | 85        | Praćenje spavanja .....                                           | 95        |
| Connect IQ funkcije .....                                               | 86        | Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja .....         | 95        |
| Preuzimanje Connect IQ funkcija .....                                   | 86        | <b>Navigacija .....</b>                                           | <b>95</b> |
|                                                                         |           | Pregled i uređivanje spremljenih lokacija .....                   | 95        |

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži.....                         | 95 |
| Postavljanje referentne točke.....                                  | 96 |
| Navigacija prema odredištu.....                                     | 96 |
| Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....                 | 96 |
| Navigacija s funkcijom Sight 'N Go..                                | 96 |
| Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru..... | 97 |
| Zaustavljanje navigacije.....                                       | 97 |
| Staze.....                                                          | 97 |
| Stvaranje i praćenje staze na uređaju.....                          | 97 |
| Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....                    | 98 |
| Slanje staze na uređaj.....                                         | 98 |
| Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....                     | 98 |
| Projekcija točke.....                                               | 99 |
| Postavke navigacije.....                                            | 99 |
| Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....                | 99 |
| Postavke smjera.....                                                | 99 |
| Postavljanje navigacijskih rješenja..                               | 99 |

## **Postavke upravitelja napajanja..... 100**

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Prilagodba funkcije štednje baterije.. | 100 |
| Promjena načina napajanja.....         | 100 |
| Prilagodba načina napajanja.....       | 101 |
| Vraćanje načina napajanja.....         | 101 |

## **Postavke sustava..... 101**

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Postavke vremena.....                                                                 | 102 |
| Promjena postavki zaslona.....                                                        | 103 |
| Prilagođavanje načina rada za spavanje.....                                           | 103 |
| Prilagođavanje tipki prečaca.....                                                     | 103 |
| Mijenjanje mjernih jedinica.....                                                      | 104 |
| Prikaz informacija o uređaju.....                                                     | 104 |
| Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci..... | 104 |

## **Informacije o uređaju..... 104**

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| O AMOLED zaslonu.....                | 104 |
| Punjenje sata.....                   | 105 |
| Specifikacije.....                   | 105 |
| Informacije o trajanju baterije..... | 106 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Postupanje s uređajem.....     | 106 |
| Čišćenje sata.....             | 106 |
| Zamjena remena s oprugama..... | 107 |

## **Rješavanje problema..... 108**

|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Nadogradnja proizvoda.....                                                               | 108 |
| Dodatne informacije.....                                                                 | 108 |
| Za moj je uređaj postavljen krivi jezik                                                  | 108 |
| Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....                                       | 108 |
| Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....                                  | 108 |
| Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme.....                                               | 109 |
| Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....                                 | 109 |
| Ponovno pokretanje sata.....                                                             | 109 |
| Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....                                          | 109 |
| Savjeti za produljenje trajanja baterije.....                                            | 110 |
| Primanje satelitskih signala.....                                                        | 110 |
| Poboljšavanje prijema GPS satelita.....                                                  | 110 |
| Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....                                   | 110 |
| Praćenje aktivnosti.....                                                                 | 110 |
| Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....                                             | 111 |
| Izgleda kako mjerач koraka nije precizan.....                                            | 111 |
| Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu..... | 111 |
| Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....                                 | 111 |

## **Dodatak..... 112**

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Podatkovna polja.....                                    | 112 |
| Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....              | 125 |
| Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....              | 125 |
| Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije..... | 126 |
| Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....              | 126 |
| FTP ocjene.....                                          | 127 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Veličina i opseg kotača..... | 127 |
| Objašnjenja simbola.....     | 127 |



# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

## Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Držite **CTRL** da biste uključili sat ([Gumbi, stranica 1](#)).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.  
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 82](#)).
- 3 Napunite sat ([Punjenje sata, stranica 105](#)).
- 4 Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 101](#)).  
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- 5 Pokrenite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)).

## Gumbi



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br>LIGHT<br>CTRL     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pritisnite kako biste uključili uređaj.</li> <li>• Pritisnite za uključivanje zaslona.</li> <li>• Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetiljku (<i>Upotreba svjetla, stranica 66</i>).</li> <li>• Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (<i>Kontrole, stranica 63</i>).</li> <li>• Držite pet sekundi za traženje pomoći (<i>Traženje pomoći, stranica 93</i>).</li> </ul>                                                                                                                         |
| ②<br>UP<br>MENU        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti.</li> <li>• Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima.</li> <li>• Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku.</li> <li>• Držite za pristup kontekstualnom izborniku, ako je dostupan u tom dijelu korisničkog sučelja.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| ③<br>DOWN<br>ABC       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na zaslonu sata pritisnite za kretanje kroz popis brzih pregleda (<i>Brzi pregledi widgeta, stranica 52</i>).</li> <li>• Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima.</li> <li>• Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ④<br>GPS<br>START/STOP | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pritisnite za odabir opcije u izborniku.</li> <li>• Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (<i>Aktivnosti i aplikacije, stranica 3</i>).</li> <li>• Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (<i>Započinjanje aktivnosti, stranica 4</i>).</li> <li>• Držite za prikaz GPS koordinata i spremanje lokacije.</li> </ul> <p><b>NAPOMENA:</b> Na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition držite za spremanje lokacije Dvostruka mreža.</p> |
| ⑤<br>BACK<br>SET       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pritisnite za povratak na prethodni zaslon.</li> <li>• Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja.</li> <li>• Držite za prikaz izbornika sata (<i>Satovi, stranica 44</i>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

### Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Funkcija Prekidač za zaustavljanje brzo uklanja sve spremljene korisničke podatke i sve postavke ponovno postavlja na tvornički zadane vrijednosti.

Držite tipke **BACK** i **CTRL**.

**SAVJET:** Možete pritisnuti bilo koji gumb da biste poništili funkciju Prekidač za zaustavljanje tijekom odbrojavanja od 10 sekundi.

Nakon 10 sekundi sat će izbrisati sve korisnički unesene podatke.

## Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ™ izgled sata ([Connect IQ funkcije, stranica 86](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** kako biste izradili prilagođeni izgled sata.
- 5 Prelistajte na izgled sata i pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
  - Za prilagodbu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
  - Za prilagodbu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
  - Za prilagodbu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
  - Za promjenu sporta na mjerачu izvedbe, na zaslonu sata odaberite **Odabir sporta**.
  - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
  - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
  - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.

## Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti. ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 39](#)). Kada završite aktivnosti, možete ih spremići i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 86](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Popis aktivnosti i aplikacija

Na zaslonu sata pritisnite GPS, a zatim pritisnite DOWN za kretanje kroz popis aktivnosti i aplikacija. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa ([Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 37](#)).

**NAPOMENA:** Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije. Neke aktivnosti dostupne su samo na satu Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

| Kategorija         | Aktivnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Na otvorenom       | Jahanje, Penjanje po stijenama, Penjanje, Disc golf, Ekspedicija, Ribolov, Golf, Planinarenje, Jahanje, Lov, Rolanje, Dječje planinarenje, Hodanje                                                                                                                                                                                          |
| Trčanje            | Staza za trčanje, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Utrke s preprekama, Virtualno trčanje                                                                                                                                                                                                                      |
| Biciklizam         | Biciklizam, Bicikl.do posl., Vožnja sobnog bicikla, Bic.na dug.st., BMX, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicik.po šljun., MTB bicikl, Cest.bicikliz.                                                                                                                                                                                               |
| Plivanje           | Otvorena voda, Plivanje u bazenu, Plivanje/trčanje, Triatlon                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Teretana           | Boks, Kardio, Dvoransko penjanje, Orbitrek, Penjanje na katove, HIIT, Presk.vijače, Miješane borilačke vještine, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Hodanje u zatvorenom, Joga                                                                                                                                        |
| Zimski sportovi    | Alpsko skijanje, Alpski snowboarding, Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-co. trč.                                                                                                                                                                                                      |
| Sportovi na vodi   | Plovilo, Kajak, Kiteboard, Veslanje, Disalica za ronjenje, Uspravno veslanje na dasci, Surfanje, Tube, Wakeboard, Wakesurf, Skij. na vodi, Kajak, Jedr.na dasci                                                                                                                                                                             |
| Timski sportovi    | Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk                                                                                                                                                                                                   |
| Sportovi s reketom | Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Motosportovi       | ATV, Motocross, Motocikl, Overland, Mot. saon.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Drugo              | Disanje, Gaming, Vodič skoka, Navigiraj, Drugo, Taktičko treniranje, Prati me                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Aplikacije         | ABC, Applied Ballistics, Izračun površine, Odašilj.pulsa, Kalendar, Satovi, Garmin Share, Health Snapshot™, Povijest, Messenger, Mjesečeva mijena, Upravljanje glazbom, Obavijesti, Projekcija točke, Pulsni oksimetar, Referentna točka, Spremljeno, Postavke, Brojač faze, IZL.I ZALAZ.SUNC., Morske mijene, Novčanik, Vrijeme, Vježbanje |

## Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **GPS**.
- 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite **Gotovo**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
  - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

## Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 105](#)).
- Pritisnite **SET** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Držite **MENU** i odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije ([Prilagodba načina napajanja, stranica 101](#)).

## Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **GPS**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **GPS** i odaberite opciju.
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.  
Možete odabrati  kako biste u pojedinim aktivnostima odbacili dionicu.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.  
**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.  
**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporav.** i pričekajte da mjerач odbroji vrijeme ([Puls oporavka, stranica 61](#)).
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.

**NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

## Aktivnosti na otvorenom

### Golf

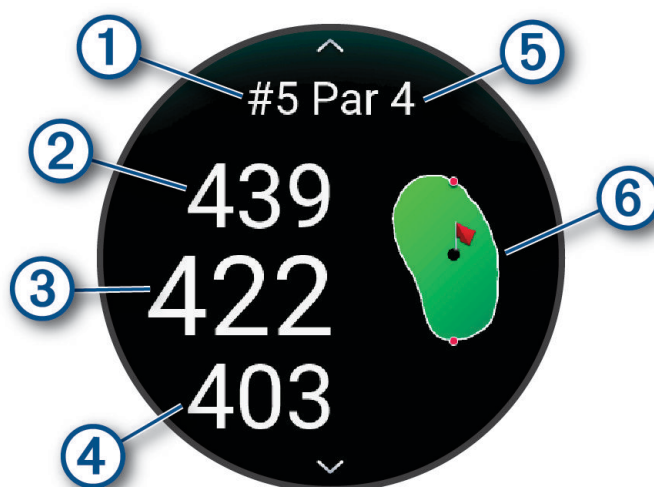
#### Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 84](#)). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect nadograđuju se automatski.

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 105](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izadite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za praćenje rezultata odaberite ✓.
- 6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| ① | Broj trenutačne rupe                 |
| ② | Udaljenost do stražnje strane greena |
| ③ | Udaljenost do sredine greena         |
| ④ | Udaljenost do prednje strane greena  |
| ⑤ | Par rupe                             |
| ⑥ | Karta greena                         |

**NAPOMENA:** Budući da se položaj zastavice mijenja, sat izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.

7 Odaberite opciju:

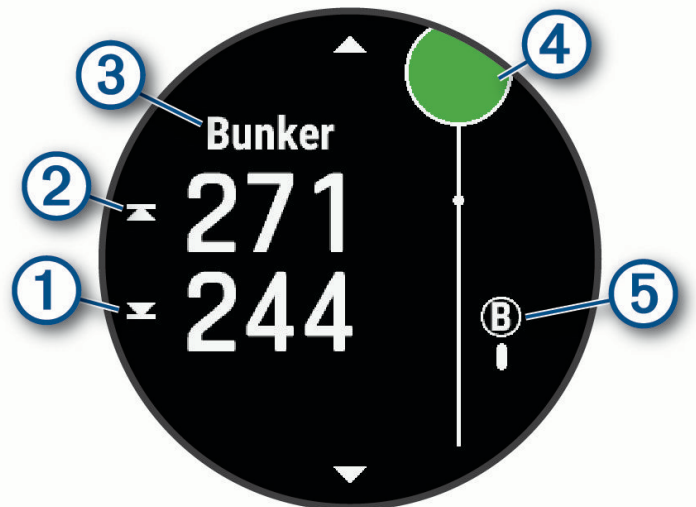
- Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- Pritisnite **GPS** za otvaranje izbornika za golf ([Izbornik za golf, stranica 7](#)).

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.

## Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg ① i stražnjeg ② dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
- Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli druge opasnosti za tu rupu.

## Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti **GPS** kako biste pristupili dodatnim funkcijama u izborniku za golf.

**Kraj runde:** Završava trenutačnu rundu.

**Prikaži green:** Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 8*).

**Opasnosti:** Prikazuje opasnosti za trenutačnu rupu (*Pregled opasnosti, stranica 7*).

**Mjerenje udarca:** Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 8*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 8*).

**Layupovi:** Prikazuje layupove za trenutačnu rupu.

**Kartica s rezultatima:** Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 8*).

**Brojač kilometara:** Prikazuje zabilježeno vrijeme, udaljenosti i prijeđene korake. Automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

**Statistika za palice:** Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Prikazuje se kada uparite kompatibilne Approach® CT10 senzore za praćenje palice ili omogućite postavku Upit za palice.

**IZL.I ZALAZ.SUNC.:** Prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca te vrijeme sumraka za trenutni dan.

**Postavke:** Prilagođava postavke aktivnosti golfa (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39*).

## Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **GPS**.
- 2 Odaberite **Premještanje zastavice**.
- 3 Za premještanje zastavice na novu lokaciju pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS**.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

## Pregled izmjerenih udaraca

Kako bi uređaj mogao automatski prepoznati i mjeriti udarce, morate omogućiti praćenje rezultata.

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

**SAVJET:** Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Mjerenje udarca**.  
Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.  
**NAPOMENA:** Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.
- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.

## Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **GPS**.
- 3 Odaberite **Mjerenje udarca**.
- 4 Pritisnite **DOWN**.
- 5 Odaberite **Dodaj udarac** > ✓.
- 6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.
- 7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

## Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Kartica s rezult.**.  
Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- 4 Za odabir rupe pritisnite **GPS**.
- 5 Za postavljanje rezultata pritisnite **UP** ili **DOWN**.  
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.



## Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite **GPS**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **GPS**.  
**NAPOMENA:** Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:  
**NAPOMENA:** Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.
  - Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
  - Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promaš. udesno** ili **Promaš. ulijevo**.
- 5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

## Postavke praćenja rezultata

Tijekom runde pritisnite **GPS** i odaberite **Postavke > Praćenje rezultata**.

**Metoda praćenja rezultata:** Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

**Praćenje hendikepa:** Omogućuje praćenje hendikepa.

**Postavljanje hendikepa:** Postavlja hendikep kada je omogućeno praćenje hendikepa.

**Pokaži rezultat:** Prikazuje ukupan rezultat za rundu na vrhu kartice s rezultatima ([Praćenje rezultata, stranica 8](#)).

**Praćenje statistike:** Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

**Kazne:** Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa ([Bilježenje statistike, stranica 9](#)).

**Odzivnik:** Omogućuje da se na početku runde postavi upit želite li bilježiti rezultat.

## O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39](#)), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

| Točke | Udarci u odnosu na par |
|-------|------------------------|
| 0     | 2 ili više iznad       |
| 1     | 1 iznad                |
| 2     | Par                    |
| 3     | 1 ispod                |
| 4     | 2 ispod                |
| 5     | 3 ispod                |

## Način velikih brojeva

Možete promijeniti veličine brojeva na zaslonu s podacima o rupama.

- 1 Tijekom runde pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Postavke > Veliki brojevi**.  
Udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena prikazuju se velikim fontom na zaslonu s informacijama o rupi.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz dodatnih podataka, uključujući PlaysLike udaljenost do sredine greena, brzinu i smjer vjetrova te hendikep.

## Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Penjanje po stijenama**.

3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

**NAPOMENA:** Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.

4 Odaberite razinu teškoće ove rute.

5 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena rute.

6 Započnite prvu rutu.

7 Pritisnite **SET** za dovršetak rute.

8 Odaberite opciju:

- Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
- Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
- Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

9 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedeće rute.

10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon zadnje rute pritisnite **GPS** kako biste zaustavili mjerač vremena rute.

12 Odaberite **Spremi**.

## Početak ekspedicije

Uz pomoć aktivnosti **Ekspedicija** produljite trajanje baterije dok bilježite aktivnost koja traje više dana.

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Ekspedicija**.

3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

## Ručno bilježenje točke traga

Tijekom ekspedicije, točke traga bilježe se automatski ovisno o odabranom intervalu bilježenja. U bilo kojem trenutku možete ručno zabilježiti točku traga.

1 Tijekom ekspedicije pritisnite **GPS**.

2 Odaberite **Dodavanje točke**.

## Pregledavanje točaka traga

1 Tijekom ekspedicije pritisnite **GPS**.

2 Odaberite **Prikaz točaka**.

3 Odaberite točku traga s popisa.

4 Odaberite opciju:

- Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
- Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

## Odlazak u ribolov

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
  - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
  - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
  - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači za ribolov**.
  - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
  - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
  - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
  - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju (*Postavke aplikacija i aktivnosti*, stranica 39).
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **GPS** i odaberite **Završi ribolov**.

## Lov

Možete spremiti lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija. Tijekom aktivnosti lova uređaj koristi GNSS način rada koji štedi bateriju.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Lov**.
- 3 Pritisnite **GPS** i odaberite **Započni lov**.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
  - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
  - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
  - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
  - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
  - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
- 5 Nakon dovršetka lova pritisnite **GPS** i odaberite **Završi lov**.

## Trčanje

### Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 3 Odaberite **Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 11. korak.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Odaberite postavke aktivnosti.
- 8 Odaberite **Broj staze**.
- 9 Odaberite broj staze.
- 10 Dvaput pritisnite **BACK** za povratak na mjerac vremena aktivnosti.
- 11 Pritisnite **GPS**.
- 12 Trčite po stazi.
- 13 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

### Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.  
**NAPOMENA:** Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

### Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, pulsu ili kadenci.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

## Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci ([Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.  
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
  - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi** > .
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

## Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **SET** za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.  
**NAPOMENA:** Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

## PacePro™ treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

## Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

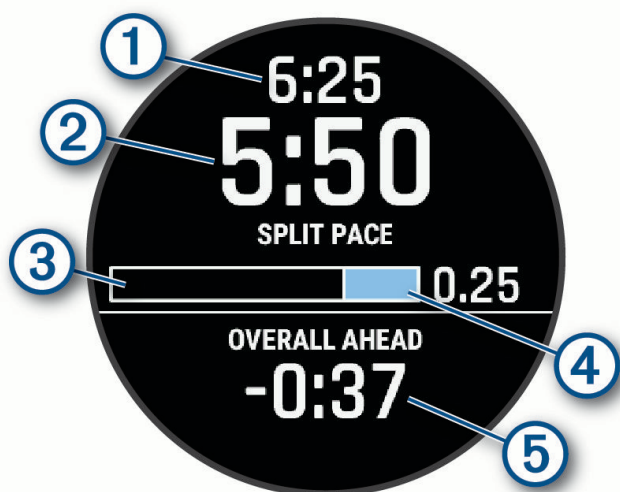
Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 84](#)).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **•••**.
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

## Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
  - 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
  - 3 Držite **MENU**.
  - 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
  - 5 Odaberite pretplatu.
  - 6 Pritisnite **GPS**.
- SAVJET:** Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.
- 7 Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
  - 8 Po potrebi odaberite ☒ kako biste omogućili navigaciju stazom.
  - 9 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjeraca vremena aktivnosti.



|   |                                               |
|---|-----------------------------------------------|
| ① | Ciljni tempo na prolazu                       |
| ② | Trenutačni tempo na prolazu                   |
| ③ | Napredak dovršetka prolaza                    |
| ④ | Preostala udaljenost prolaza                  |
| ⑤ | Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena |

**SAVJET:** Možete držati MENU i zatim odabrati **Zaustavi PacePro > ☒** da biste zaustavili PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

## Biciklizam

### Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+® tehnologije ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)).

S pomoću sata i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Vožnja sobnog bicikla**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Opcije pam.trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
  - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 32](#)).
  - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 97](#)).
  - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
  - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
  - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

## Plivanje

### OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

**NAPOMENA:** Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

### Terminologija za plivanje

**Duljina:** Jedno plivanje dužinom bazena.

**Interval:** Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

**Zaveslaj:** Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

**Swolf:** Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

## Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 38](#)).

|                |                                                                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kraul          | Slobodni stil                                                                                                |
| Leđno          | Leđno                                                                                                        |
| Prsno          | Prsno                                                                                                        |
| Leptir         | Leptir                                                                                                       |
| Mješovito      | Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu                                                                    |
| Drill zaveslaj | Koristi se s bilježenjem drill vježbi ( <a href="#">Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 17</a> ) |

## Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite **SET** kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.  
Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijednim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati **MENU**, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite **SET** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 16](#)).  
Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijedne duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 17](#)).

## Automatski odmor i ručni odmor

**NAPOMENA:** Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora. Za prikaz drugih zaslona s podacima možete pritisnuti UP ili DOWN.

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39](#)).

**SAVJET:** Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na SET.



## Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite **SET** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **SET**.  
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.  
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
  - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite **SET**.
  - Kako biste započeli interval plivanja, pritisnite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

## Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trčanje. Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

## Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **SET** na početku i kraju svakog prijelaza.  
Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite **SET** za promjenu sporta.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

## Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dodaj > Multisport**.
- 3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.  
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
  - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.
- 6 Odaberite  kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39*).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

**SAVJET:** Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

## Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Odaberite vježbanje (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 33*).
- 4 Odaberite **Pojedinosti** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 5 Odaberite .
- 6 Pritisnite **GPS** i odaberite **ZAPOČNI VJEŽB.** za pokretanje mjerača vremena seta.
- 7 Započnite prvi set.

Sat broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

**SAVJET:** Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

- 8 Pritisnite **SET** za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.  
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 9 Po potrebi pritisnite **UP** ili **DOWN** za uređivanje broja ponavljanja.  
**SAVJET:** Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 10 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedećeg seta.
- 11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 12 Nakon posljednjeg seta pritisnite **GPS** i odaberite **Zaustavi vježbanje** kako biste zaustavili mjerač vremena seta.
- 13 Odaberite **Spremi**.

## Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
  - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
  - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
  - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
  - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
  - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje svoje prve runde.  
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **SET** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

## Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

Tijekom aktivnosti dvoranskog penjanja možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na umjetnoj stijeni.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dvoransko penjanje**.
- 3 Odaberite  kako biste zabilježili statistiku rute.
- 4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

**NAPOMENA:** Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.

- 5 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 6 Pritisnite **GPS**.
- 7 Započnite prvu rutu.

**NAPOMENA:** Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumbe kako bi spriječio slučajno pritiskanje gumba. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.

- 8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

**NAPOMENA:** Ako je potrebno, možete pritisnuti SET kako biste završili rutu.

- 9 Odaberite opciju:
  - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
  - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
  - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

- 10 Unesite broj padova na ruti.
- 11 Nakon odmora pritisnite **SET** i započnite sljedeću rutu.
- 12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
- 13 Pritisnite **GPS**.
- 14 Odaberite **Spremi**.

## Zimski sportovi

### Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.  
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

## Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda

Aktivnost slobodnog skijanja ili snowboarda omogućuje vam prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku. Postavku Praćenje načina možete prilagoditi tako da automatski ili ručno promijenite načine rada praćenja (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39*).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Alpsko skijanje**.
  - Odaberite **Alpski snowboarding**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Ako počinjete aktivnost na usponu, odaberite **Penjanje**.
  - Ako počinjete aktivnost kretanjem nizbrdo, odaberite **Spuštanje**.
- 4 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Ako je potrebno, pritisnite **SET** za zamjenu načina praćenja za penjanje i spuštanje.
- 6 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

## Sportovi na vodi

### Surfanje

U sklopu aktivnosti surfanja možete zabilježiti sesije surfanja. Nakon sesije možete vidjeti broj valova, najduži val i maksimalnu brzinu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Surfanje**.
- 3 Čekajte na plaži dok sat ne primi GPS signale.
- 4 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Odaberite **Spremi** za pregled sažetka vaše sesije surfanja.

### Pregled dionica za sportove na vodi

Vaš sat bilježi detalje svake dionice za sportove na vodi zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja dionica. Ta funkcija automatski snima nove dionice na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena aktivnosti zaustavlja se kada se prestanete kretati. Mjerač vremena aktivnosti automatski se pokreće kada se poveća brzina kretanja. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili tijekom rada mjerača vremena aktivnosti.

**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve vrste aktivnosti vodenih sportova.

- 1 Započnite aktivnost sporta na vodi.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.  
Na zaslonima dionice prikazuje se vrijeme, prijedena udaljenost, maksimalna brzina i prosječna brzina.

## Druge aktivnosti i aplikacije

### Applied Ballistics

#### UPOZORENJE

Funkcija Applied Ballistics služi za precizne izračune elevacije i smicanja zraka (engl. windage), a izračune vrši samo na temelju profila vatrenog oružja i metaka ili na temelju trenutačnih uvjeta. Ovisno o okolini, uvjeti se mogu brzo mijenjati. Promjene uvjeta u okolini, kao što su naleti vjetra ili vjetar na donjem dijelu putanje, mogu utjecati na preciznost gađanja. Očitavanja elevacije i smicanja zraka (engl. windage) služe samo kao predložena rješenja i temelje se na vašem unosu podataka u funkciju. Mjerite često i pažljivo i omogućite vremenski odmak nakon značajnijih promjena uvjeta u okolini kako bi se očitani podaci stabilizirali. Radi sigurnosti uvijek imajte na umu marginu pogreške uslijed promjene uvjeta i pogrešaka u očitavanju.

Prije pucanja uvijek dobro proučite metu i što se nalazi iza nje. Ako ne uzmete u obzir okolinu u kojoj pucate, može doći do imovinske štete, ozljeda ili smrtnih posljedica.

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Funkcija Applied Ballistics omogućuje prilagođeno ciljanje u streljaštvu dugog dometa na temelju karakteristika puške, karakteristika metka i različitih uvjeta u okolini. Možete unijeti parametre poput vjetra, temperature, vlažnosti, dometa i smjera ispaljivanja.

Ova funkcija pruža informacije koje su vam potrebne za ispaljivanje projektila dugog dometa, uključujući korekciju elevacije, smicanje zraka i vrijeme leta projektila. Također uključuje prilagođene modele otpora zraka za vašu vrstu metka. Više pojedinosti o funkciji potražite na web-mjestu [appliedballisticsllc.com](http://appliedballisticsllc.com) Opise izraza i podatkovnih polja potražite u odjeljku [Applied Ballistics Pojmovnik, stranica 26](#).

**NAPOMENA:** Možda ćete morati nadograditi balistički kalkulator u aplikaciji Applied Ballistics Quantum kako biste otključali sve Applied Ballistics funkcije ([Aplikacija Applied Ballistics Quantum, stranica 22](#)).

#### Aplikacija Applied Ballistics Quantum

Aplikacija Applied Ballistics Quantum omogućuje upravljanje balističkim profilima na satu Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition ili nadogradnju balističkog kalkulatora, ako je potrebno. Aplikaciju Applied Ballistics Quantum možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu.

#### Applied Ballistics opcije

Na zaslonu sata pritisnite **GPS**, odaberite **Applied Ballistics** i pritisnite **GPS**.

**Quick Edit:** Postavlja raspon, smjer ispaljivanja i podatke o vjetru ([Brzo uređivanje uvjeta za streljaštvo, stranica 23](#)).

**Range Card:** Prikazuje podatke različitih dometa na temelju parametara koje unosi korisnik. Polja možete promijeniti ([Prilagođavanje polja skice položaja, stranica 23](#)), urediti veličinu koraka dometa ([Uređivanje koraka dometa, stranica 23](#)) i postaviti osnovni domet ([Postavljanje temeljnog dometa, stranica 23](#)).

**Target Card:** Postavlja uvjete streljaštva dugog dometa za vašu trenutačnu metu, uključujući raspon, elevaciju i smicanje vjetra ([Uređivanje mete, stranica 24](#)). Možete promijeniti odabranu metu i prilagoditi uvjete za do 26 meta ([Promjena mete, stranica 24](#)).

**Environment:** Postavlja atmosferske uvjete za vašu trenutačnu okolinu. Možete unijeti prilagođene vrijednosti, upotrijebiti vrijednosti tlaka iz unutarnjih senzora uređaja ili vrijednosti iz povezanog bežičnog senzora ([Okoliš, stranica 24](#)).

**Profile:** Postavlja svojstva metka, vatrenog oružja i nišana za vaš trenutačni profil ([Uređivanje profila, stranica 25](#)). Možete promijeniti odabrani profil ([Odabir drugog profila, stranica 26](#)) i dodati dodatne profile ([Dodavanje profila, stranica 25](#)).

**Change Fields:** Prilagođava podatkovna polja na zaslonu s podacima profila ([Prilagođavanje zaslona s podacima profila, stranica 26](#)).

**Settings:** Postavlja mjerne jedinice, preciznost decimalne oznake, oznake mete te opcije upravljanja paljbom za smicanje vjetra i elevaciju.

## Brzo uređivanje uvjeta za streljaštvo

Možete uređivati podatke o dometu, smjeru ispaljivanja i vjetru.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Quick Edit**.  
**SAVJET:** Za uređivanje pojedine vrijednosti pritisnite DOWN ili UP i za prebacivanje na sljedeće polje pritisnite GPS.
- 3 Postavite vrijednost za **RNG** na ciljnu udaljenost.
- 4 Vrijednost za **DOF** postavite prema stvarnom smjeru ispaljivanja (ručno ili s pomoću kompasa).
- 5 Postavite vrijednost za **W 1** na malu brzinu vjetra.
- 6 Postavite vrijednost za **W 2** na veliku brzinu vjetra.
- 7 Postavite vrijednost za **DIR** na smjer iz kojeg vjetar puše.
- 8 Za spremanje postavki pritisnite **SET**.

## Kartica dometa

### *Prilagođavanje polja skice položaja*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Range Card**.  
**SAVJET:** Možete pritisnuti GPS kako biste brzo pregledali različita podatkovna polja za treći stupac.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Change Fields**.
- 5 Pritisnite **GPS** kako biste prešli na polje.
- 6 Pritisnite **DOWN** ili **UP** za promjenu polja.
- 7 Pritisnite **SET** kako biste spremili promjene.

### *Uređivanje koraka dometa*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Range Card**.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Range Increment**.
- 5 Unesite vrijednost.

### *Postavljanje temeljnog dometa*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Range Card**.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Base Range**.
- 5 Unesite vrijednost.

## Kartica mete

### *Dodavanje mete*

Možete dodati do 26 meta.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Target Card > Add**.  
Nova meta pojavljuje se na dnu popisa.

### *Uređivanje mete*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Target Card**.
- 3 Odaberite metu.
- 4 Odaberite opciju za uređivanje.

### *Promjena mete*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Target Card**.
- 3 Odaberite metu.
- 4 Odaberite **Set as current**.

### *Brisanje svih meta*

Sve spremljene mete možete izbrisati odjednom.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Target Card**.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Delete All Targets**.

### *Postavljanje lokacije mete s pomoću GPS-a*

- 1 Dok ste na lokaciji mete, zadržite **CTRL** i odaberite **Spremi lokaciju**.
- 2 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 3 Spremite lokaciju mete.
- 4 Otiđite do lokacije pucanja.
- 5 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite **Target Card**.
- 7 Odaberite metu.
- 8 Odaberite **Use Saved Location Data**.
- 9 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 10 Odaberite lokaciju mete.

## **Okoliš**

### *Uređivanje okoliša*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Environment**.
- 3 Odaberite opciju za uređivanje.

### *Omogućivanje Auto Update*

Možete upotrijebiti funkciju automatskog ažuriranja kako bi se geografska širina i tlak ažurirali automatski. Kada se spojite na bežični senzor, poput senzora temperature ili mjerača vremena, druga polja okruženja također se ažuriraju ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)). Vrijednosti se ažuriraju svake minute.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Environment > Auto Update > On**.



## Profil

### *Dodavanje profila*

Možete dodati datoteku .pro koja sadrži informacije o profilu tako što ćete je kreirati s pomoću aplikacije Applied Ballistics Quantum i prenijeti datoteku u mapu AB na uređaju. Profil također možete izraditi na uređaju Garmin®.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Profile**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za kreiranje posve novog profila odaberite **+ Profile**
  - Za kreiranje novog profila koristeći se već postojećim profilom odaberite profil, a zatim odaberite **Copy** i unesite naziv.

### Uređivanje profila

Prije uređivanja profila, najprije morate postaviti profil kao svoj trenutni profil ([Odabir drugog profila, stranica 26](#)).

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile**.
- 3 Po potrebi odaberite opciju **Profile**, odaberite profil, odaberite opciju **Edit Name** i unesite novo ime.
- 4 Odaberite opciju **Bullet Data** i unesite svojstva metka.

**SAVJET:** Možete odabrati Bullet Library za automatski unos svojstava metka iz Applied Ballistics baze podataka o metcima. Ako ručno unesete svojstva metaka, informacije o metku možete pronaći na internetskoj stranici proizvođača.

- 5 Odaberite opciju **Gun Data** i odaberite opciju.

**NAPOMENA:** Neke opcije vidljive su samo kada omogućite opciju Sight in Condition.

- 6 Po potrebi odaberite opciju **Gun Data > Advanced Settings** i odaberite opciju:

- Za kalibraciju početne brzine metka radi točnijeg rješenja za nadzvučni raspon za vaše vatreno oružje odaberite opciju **Calibrate Muzzle Velocity** i odaberite opciju.
- Za kalibraciju prilagođenog čimbenika otpora zraka odaberite opciju **Calibrate Custom Drag Factor** i odaberite opciju.
- Za kalibriranje faktora mjerila pada kako bi pružio točnije rješenje pri ili iznad ultrazvučnog raspona za vaše vatreno oružje, odaberite opciju **Calibrate DSF** i odaberite opciju.

**NAPOMENA:** Garmin preporučuje da početnu brzinu metka kalibrirate prije faktora mjerila pada. Nakon kalibracije faktora mjerila pada možete odabrati **View DSF Table** za pregled tablice faktora mjerila pada. Po potrebi možete držati gumb **MENU** i odabrati opciju **Clear DSF Table** da biste resetirali tablicu faktora mjerila pada na zadane vrijednosti.

- Za uređivanje tablice početne brzine i temperature metka odaberite opciju **MV Temp Table**, držite gumb **MENU**, odaberite opciju **Uredi**, odaberite vrijednost za uređivanje, stisnite gumb **GPS** i unesite vrijednost.

**NAPOMENA:** Po potrebi možete držati tipku **MENU** i odabrati opciju **Clear MV-Temp** da biste resetirali tablicu brzine metka i temperature natrag na zadane vrijednosti.

- 7 Odaberite opciju **Output Units** i odaberite mjerne jedinice.

### Brisanje profila

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Profile**.
- 3 Odaberite profil.
- 4 Odaberite **Delete Profile**.

### *Odabir drugog profila*

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Profile**.
- 3 Odaberite profil.
- 4 Odaberite **Change Profile**.

### *Prilagođavanje zaslona s podacima profila*

- 1 Tijekom Applied Ballistics aktivnosti pritisnite **DOWN** za prelazak na zaslon s podacima profila.
- 2 Pritisnite **GPS** i odaberite **Change Fields**.
- 3 Pritisnite **DOWN** ili **UP** za kretanje do polja.
- 4 Pritisnite **GPS** za odabir polja za promjenu.
- 5 Pritisnite **DOWN** ili **UP** za kretanje kroz polja.
- 6 Odaberite polje.
- 7 Pritisnite **BACK** za spremanje izmjena.

### **Applied Ballistics Pojmovnik**

**NAPOMENA:** Funkcija Applied Ballistics dostupna je samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

#### ***Polja za brzo uređivanje***

**DIR:** Smjer iz kojeg dolazi vjetar. Na primjer, vjetar u smjeru 9:00 vjetar puše slijeva nadesno. Ulazno polje.

**DOF:** Smjer ispaljivanja, pri čemu je sjever na 0 stupnjeva, a istok na 90 stupnjeva. Ulazno polje.

**Elevation:** Okomiti dio rješenja za metu izražen u inčima, miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA).

**RNG:** Udaljenost do mete izražena u jardima ili metrima. Ulazno polje.

**W 1:** Brzina vjetra upotrebljena u rješenju streljaštva izražena u miljama na sat (mi/h), kilometrima na sat (mk/h) ili metrima u sekundi (m/s). Ulazno polje.

**W 2:** Opcionalna, dodatna brzina vjetra upotrebljena u rješenju streljaštva izražena u miljama na sat (mi/h), kilometrima na sat (mk/h) ili metrima u sekundi (m/s). Ulazno polje.

**SAVJET:** Možete upotrijebiti dvije brzine vjetra kako biste izračunali rješenje smicanja zraka koje sadrži visoku i nisku vrijednost. Stvarno smicanje zraka koji će se primijeniti za ispućavanje trebali bi se nalaziti unutar tog raspona. Upotreba i brzine vjetra 1 i brzine vjetra 2 nije učinkovit način za uračunavanje različitih brzina vjetra na različitim udaljenostima između vas i mete.

**Windage 1:** Vodoravni dio rješenja za metu temeljen na brzini vjetra 1 i smjeru vjetra izražen u inčima, miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA).

**Windage 2:** Vodoravni dio rješenja za metu temeljen na brzini vjetra 2 i smjeru vjetra izražen u inčima, miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA).

#### ***Polja kartice dometa***

**Bullet Drop:** Ukupni pad koji metak doživi na putanji leta prikazan u inčima, centimetrima ili milimetrima.

**Elevation:** Okomiti dio rješenja za metu izražen u inčima, miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA).

**H. Cor. Effect:** Vodoravni Coriolisov učinak. Vodoravni Coriolisov učinak predstavlja iznos rješenja smicanja zraka koji se može pripisati Coriolisovom učinku. Uređaj to uvijek izračunava, iako bi utjecaj mogao biti minimalan ako ne ispaljujete pri proširenom dometu.

**Lead:** Vodoravna korekcija potrebna kako bi se pogodila meta koja se pomiče lijevo ili desno određenom brzinom.

**SAVJET:** Nakon što unesete brzinu mete, uređaj uračunava potrebno smicanje zraka u ukupnu vrijednost smicanja zraka.

**Remaining Energy:** Preostala energija metka pri kontaktu s metom izražena u jedinici stopa-funta sile (ft. lbf) ili džulima (J).

**Spin Drift:** Količina rješenja smicanja zraka koja se može pripisati okretnoj pogrešci pomaka (žiroskopskoj pogrešci pomaka). Na primjer, u sjevernoj polutki metak ispaljen iz cijevi s desnim korakom uvijanja uvijek se malo zanosi u desno tijekom leta.

**Time of Flight:** Vrijeme leta koje naznačuje vrijeme potrebno da metak dosegne metu u određenom rasponu.

**V. Cor. Effect:** Okomiti Coriolisov učinak. Okomiti Coriolisov učinak predstavlja iznos rješenja nadmorske visine koji se može pripisati Coriolisovom učinku. Uređaj to uvijek izračunava, iako bi utjecaj mogao biti minimalan ako ne ispaljujete pri proširenom dometu.

**Velocity:** Procijenjena brzina metka kad pogodi metu.

**Velocity Mach:** Procijenjena brzina metka kad pogodi metu prikazana kao faktor mach brzine.

**Windage 1:** Vodoravni dio rješenja za metu temeljen na brzini vjetra 1 i smjeru vjetra izražen u inčima, miliradijanimi (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA).

**Windage 2:** Vodoravni dio rješenja za metu temeljen na brzini vjetra 2 i smjeru vjetra izražen u inčima, miliradijanimi (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA).

### **Polja okoline**

**Direction:** Smjer iz kojeg dolazi vjetar. Na primjer, vjetar u smjeru 9:00 vjetar puše slijeva nadesno. Ulazno polje.

**Humidity:** Postotak vlage u zraku. Ulazno polje.

**Latitude:** Vodoravna lokacija na površini Zemlje. Negativne se vrijednosti nalaze ispod ekvatora. Negativne se vrijednosti nalaze iznad ekvatora. Ova se vrijednost upotrebljava za izračun okomitog i vodoravnog Coriolisovog pomaka. Ulazno polje.

**SAVJET:** Možete odabrati opciju Use Current Position kako biste upotrijebili GPS koordinate s uređaja.

**NAPOMENA:** Latitude upotrebljava se samo za izračun Coriolisovog učinka. Ako gađate cilj koji je udaljen manje od 1000 metara, ovo polje unosa nije obavezno.

**Pressure:** Ambijentalni tlak (na mjestu mjerenja). Ambijentalni tlak nije prilagođen kako bi predstavljao tlak na razini mora (barometarski tlak). Ambijentalni je tlak obavezan za balističko rješenje streljaštva. Ulazno polje.

**SAVJET:** Tu vrijednost možete ručno unijeti ili možete odabrati opciju Use Current Pressure kako biste upotrijebili vrijednost tlaka iz unutarnjeg senzora u uređaju.

**Temperature:** Temperatura na vašoj trenutačnoj lokaciji. Ulazno polje.

**SAVJET:** Možete ručno unijeti očitavanje temperature s povezanog temperature™ senzora ili drugog izvora temperature. Polje se ne ažurira automatski kad postoji veza s tempe senzorom.

**Wind Mode:** Omogućuje postavljanje opcije Direction u odnosu na opciju Direction of Fire (Direction of Fire, DOF) ili u odnosu na stvarni sjever (True Wind Dir).

**NAPOMENA:** Kada uključite više ciljeva na različitim smjerovima ispaljivanja, opcija True Wind Dir korisna je jer trebate samo prilagoditi smjer ispaljivanja, a Direction ostaje isti.

**Wind Speed 1:** Brzina vjetra upotrebljena u rješenju streljaštva izražena u miljama na sat (mi/h), kilometrima na sat (mk/h) ili metrima u sekundi (m/s). Ulazno polje.

**Wind Speed 2:** Opcionalna, dodatna brzina vjetra upotrebljena u rješenju streljaštva izražena u miljama na sat (mi/h), kilometrima na sat (mk/h) ili metrima u sekundi (m/s). Ulazno polje.

**SAVJET:** Možete upotrijebiti dvije brzine vjetra kako biste izračunali rješenje smicanja zraka koje sadrži visoku i nisku vrijednost. Stvarno smicanje zraka koji će se primijeniti za ispućavanje trebali bi se nalaziti unutar tog raspona.

### **Polja kartice mete**

**Direction of Fire:** Smjer ispaljivanja, pri čemu je sjever na 0 stupnjeva, a istok na 90 stupnjeva. Ulazno polje.

**NAPOMENA:** Direction of Fire upotrebljava se samo za izračun Coriolisovog učinka. Ako gađate cilj koji je udaljen manje od 1000 metara, ovo polje unosa nije obavezno.

**Inclination:** Kut nagiba pucnja. Negativna vrijednost ukazuje na pucanj prema dolje. Pozitivna vrijednost ukazuje na pucanj prema gore. Rješenje streljaštva množi okomiti dio rješenje kosinusom kuta nagiba kako bi se izračunalo podešeno rješenje za pucanj prema gore ili prema dolje. Ulazno polje.

**Range:** Udaljenost do mete izražena u jardima ili metrima. Ulazno polje.

**Speed:** Brzina pokretne mete prikazana u miljama na sat (mi/h) ili kilometrima na sat (km/h). Negativna vrijednost ukazuje na metu koja se kreće ulijevo. Pozitivna vrijednost ukazuje na metu koja se kreće udesno. Ulazno polje.

### **Polja profila – podaci o metku**

**Ballistic Coefficient:** Balistički koeficijent proizvođača za vaš metak. Ulazno polje.

**SAVJET:** Kada upotrebljavate jednu od Applied Ballistics prilagođenih krivulja otpora zraka, balistički koeficijent prikazuje vrijednost 1,000.

**Diameter:** Promjer metka izmjeren u inčima. Ulazno polje.

**NAPOMENA:** Promjer metka može se razlikovati od uobičajenog naziva metka. Na primjer, 300 Win Mag zapravo ima promjer od 0,308 inča.

**Drag Curve:** Applied Ballistics prilagođena krivulja otpora zraka ili G1 ili G7 standardni model projektila. Ulazno polje.

**NAPOMENA:** Većina metaka puški dugog dometa bliža je standardu G7.

**Length:** Duljina metka izmjerena u inčima. Ulazno polje.

**Weight:** Težina metka izmjerena u jedinici grain. Ulazno polje.

#### ***Polja profila – podaci o vatrenom oružju***

**Muzzle Velocity:** Brzina metka dok napušta otvor cijevi izražena u stopama u sekundi (f/s) ili metrima u sekundi (m/s). Ulazno polje.

**NAPOMENA:** Ovo je polje obavezno za precizne izračune rješenja streljaštva. Ako kalibrirate početnu brzinu metka, polje će se možda automatski ažurirati za preciznije rješenje ispućavanja.

**Sight Height:** Udaljenost od središnje osi cijevi puške do središnje osi optike izražena u inčima ili centimetrima. Ulazno polje.

**SAVJET:** Tu vrijednost možete jednostavno odrediti mjerenjem od vrha zatvarača do središta kupole za podešavanje po vjetru i dodavanjem pola vrijednosti promjera zatvarača.

**SSF Elevation:** Linearni množitelj koji računa okomito prilagođavanje visine. Ne prate sve optike puški savršeno, zbog čega je za balističko rješenje potrebna korekcija mjerila u skladu s optikom puške. Na primjer, ako se kupola pomakne 10 mil, a udarac je na 9 mil, mjerilo vida iznosi 0,9. Ulazno polje.

**SSF Windage:** Linearni množitelj koji računa vodoravno prilagođavanje visine. Ne prate sve optike puški savršeno, zbog čega je za balističko rješenje potrebna korekcija mjerila u skladu s optikom puške. Na primjer, ako se kupola pomakne 10 mil, a udarac je na 9 mil, mjerilo vida iznosi 0,9. Ulazno polje.

**Twist Direction:** Smjer u kojem se zavija žlijeb cijevi. Većina puški ima zakretanje u desnom smjeru. Ulazno polje.

**Twist Rate:** Udaljenost potrebna da žlijeb cijevi napravi punu rotaciju. Proizvođač vatrenog oružja ili cijevi obično navodi zakretanje puške. Ulazno polje.

**Zero Height:** Izborna modifikacija koja utječe na elevaciju pri nultom dometu. Često se upotrebljava kad se dodaje prigušivač ili koristi podzvučno streljivo. Na primjer, ako dodate prigušivač, a metak pogodi metu jedan inč iznad očekivanog mjesta, Zero Height iznosi 1 inč. Vrijednost morate postaviti na nulu kad maknete prigušivač. Ulazno polje.

**Zero Offset:** Izborna modifikacija koja utječe na smicanje zraka pri nultom dometu. Često se upotrebljava kad se dodaje prigušivač ili koristi podzvučno streljivo. Na primjer, ako dodate prigušivač, a metak pogodi metu 1 inč ulijevo od očekivanog mjesta, Zero Offset iznosi -1 inč. Vrijednost morate postaviti na nulu kad maknete prigušivač. Ulazno polje.

**Zero Range:** Raspon pri kojem je puška centrirana izražen u jardima ili metrima. Ulazno polje.

#### ***Polja profila - Podaci o vatrenom oružju - Sight in Condition***

**Sight in Condition:** Okolišni uvjeti pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja. Ovo su optimalne modifikacije preporučene pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja na 300 jardi i više. Prebacivanje polja.

**Zero Humidity:** Vlaga pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja. Ovo je optimalna modifikacije preporučena pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja na 300 jardi i više. Ulazno polje.

**Zero Pressure:** Tlak okoline pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja. Ovo je optimalna modifikacije preporučena pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja na 300 jardi i više. Ulazno polje.

**Zero Temperature:** Temperatura pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja. Ovo je optimalna modifikacije preporučena pri postavljanju nišana vašeg vatrenog oružja na 300 jardi i više. Ulazno polje.

#### ***Polja profila - Podaci o vatrenom oružju - Napredne postavke - Kalibracija početne brzine metka***

**Range:** Udaljenost od izlazne cijevi do mete izražena u jardima ili metrima. Ulazno polje.

**SAVJET:** Trebate unijeti vrijednost koja je što je moguće bliže dometu navedenom u rješenju streljaštva. To je domet pri kojem metak usporava na mach 1,2 i počinje ulaziti u transsonični domet.

**True Drop:** Stvarna udaljenost pada metka tijekom leta do mete prikazana u miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA). Ulazno polje.

**Polja profila - Podaci o vatrenom oružju - Napredne postavke - Kalibracija prilagođenog čimbenika otpora zraka**

**Range:** Domet s kojeg pucate. Ulazno polje.

**SAVJET:** U većini slučajeva kalibrirani prilagođeni čimbenik otpora zraka ne bi trebala prelaziti 10 % korekcije.

**True Drop:** Stvarna udaljenost pada metka ispuhanog s određenog dometa prikazana u miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA). Ulazno polje.

**Polja profila - Podaci o vatrenom oružju - Napredne postavke - Kalibracija faktora mjerila pada**

**Range:** Domet s kojeg pucate. Ulazno polje.

**SAVJET:** Ovaj bi domet trebao biti unutar 90 % preporučenog dometa navedenog u rješenju streljaštva. Vrijednosti manje od 80% preporučenog dometa ne osiguravaju odgovarajuće prilagođavanje.

**True Drop:** Stvarna udaljenost pada metka ispuhanog s određenog dometa prikazana u miliradijanim (mrad/mil) ili kutnim minutama (MOA). Ulazno polje.

**Polja izlaznih jedinica**

**Output Units:** Izlazne jedinice mjerenja. Miliradijan (mrad/mil) iznosi 3,438 inča na 100 jarda. Kutna minuta (MOA) iznosi 1,047 inča na 100 jarda.

## Igranje

### Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

- 1 Na računalu idite na web-mjesto [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
- 2 Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
- 3 Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
- 4 Kada aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite **GPS** i na satu odaberite **Gaming**.

**NAPOMENA:** Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth® funkcije.

- 5 Odaberite **Upari odmah**.
- 6 Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.

**SAVJET:** Možete pritisnuti  > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitati upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)).

- 7 Odaberite opciju:

- Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
- Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja ([Bilježenje igranja s ručnim unosom, stranica 30](#)).

Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

## Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Gaming**.
- 3 Pritisnite **DOWN** i odaberite vrstu igre.
- 4 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Na kraju meča pritisnite **SET** kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
- 6 Pritisnite **SET** kako biste pokrenuli novi meč.
- 7 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

## Vodič skoka

### UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Sat automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

### Vrste skokova

Značajka vodiča skoka omogućuje postavljanje vrste skoka na jednu od tri vrste: HAHO, HALO ili Statični. Odabrana vrsta skoka određuje koje su dodatne informacije za postavljanje potrebne. Za sve vrste skokova visina za skok i otvaranje mjere se u stopama nad razinom tla (AGL).

**HAHO:** Velika visina, visoko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na velikoj visini.

Potrebno je postaviti DIP i visinu za skok od najmanje 1.000 stopa. Pretpostavlja se da je visina za skok ista kao visina za otvaranje. Uobičajene vrijednosti visine za skok kreću se od 12.000 do 24.000 stopa nad razinom tla.

**HALO:** Velika visina, nisko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na maloj visini.

Potrebni podaci isti su kao za vrstu skoka HAHO uz dodatnu visinu za otvaranje. Visina za otvaranje ne smije biti veća od visine za skok. Uobičajene vrijednosti za visinu za otvaranje kreću se od 2.000 do 6.000 stopa nad razinom tla.

**Statično:** Pretpostavlja se da su brzina i smjer vjetra stalni za vrijeme skoka. Visina za skok mora biti najmanje 1.000 stopa.

## Unos podataka o skoku

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 30](#)).
- 4 Dovršite jednu ili više akcija za unos podataka o skoku:
  - Odaberite **DIP** za postavljanje točke za željeno mjesto prizemljenja.
  - Odaberite **Visina za skok** za postavljanje visine za skok nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka izađe iz zrakoplova.
  - Odaberite **Visina za otvaranje** za postavljanje visine za otvaranje nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka otvara padobran.
  - Odaberite **Let prema naprijed** za postavljanje vodoravne prijeđene udaljenosti (u metrima) zbog brzine zrakoplova.
  - Odaberite **Staza do HARP** za postavljanje prijeđenog smjera (u stupnjevima) zbog brzine zrakoplova.
  - Odaberite **Vjetar** za postavljanje brzine vjetra (u čvorovima) i smjera (u stupnjevima).
  - Odaberite **Konstanta** za fino podešavanje nekih informacija za planirani skok. Ovisno o vrsti skoka, odaberite **Postotak maksimalnog**, **Faktor sigurnosti**, **K-otvaranje**, **K-slobodni pad** ili **K-statično** i unesite dodatne informacije ([Postavke konstante, stranica 32](#)).
  - Odaberite **Automatski na DIP** za omogućivanje automatske navigacije do točke DIP nakon skoka.
  - Odaberite **Idi na HARP** kako biste pokrenuli navigaciju prema točki HARP.

## Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 30](#)).
- 4 Odaberite **Vjetar > Dodaj**.
- 5 Odaberite visinu.
- 6 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 7 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Vrijednost vjetra dodaje se na popis. U izračunima se koriste samo vrijednosti vjetra s popisa.
- 8 Ponovite korake 5 do 7 za svaku dostupnu visinu.

## Ponovno postavljanje informacija o vjetru

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite **HAHO** ili **HALO**.
- 4 Odaberite **Vjetar > Ponovno postavljanje**.

Sve su vrijednosti vjetra izbrisane s popisa.

## Unos informacija o vjetru za statični skok

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka > Statično > Vjetar**.
- 3 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 4 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.



## Postavke konstante

Odaberite Vodič skoka, odaberite vrstu skoka, a zatim odaberite Konstanta.

**Postotak maksimalnog:** Postavljanje raspona skoka za sve vrste skokova. Postavka manja od 100% smanjuje udaljenost odmaka do točke DIP, a postavka veća od 100% povećava udaljenost odmaka. Iskusniji vodiči skoka možda žele koristiti manje brojeve, a manje iskusni skakači možda žele koristiti veće brojeve.

**Faktor sigurnosti:** Postavljanje margine pogreške za skok (samo HAHO). Sigurnosni faktor obično je cijeli broj 2 ili veći, a određuje ga vodič skoka na temelju specifikacija za skok.

**K-slobodni pad:** Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom slobodnog pada na temelju procjene kupole padobrana (samo HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

**K-otvaranje:** Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za otvoreni padobran na temelju procjene kupole padobrana (HAHO i HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

**K-statično:** Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom statičnog skoka na temelju procjene kupole padobrana (samo Statično). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

## Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili trenutačno tempo koraka.

**Na satu:** Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 3*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

**U aplikaciji:** Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 33*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

## Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite aktivnost.

3 Držite **MENU** i odaberite **Trening**.

4 Odaberite opciju:

- Za odabir intervalnog vježbanja ili vježbanja s ciljem treniranja odaberite **Brzo vježbanje** (*Početak intervalnog vježbanja, stranica 33, Postavljanje cilja treniranja, stranica 34*).
- Za pokretanje prethodno učitanih ili spremljenih vježbanja odaberite **Biblioteka vježbanja** (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 33*).
- Za pokretanje zakazanog vježbanja iz kalendara treninga Garmin Connect odaberite **Kalendar treninga** (*0 kalendaru treninga, stranica 35*).

**NAPOMENA:** Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

5 Odaberite vježbanje.

**NAPOMENA:** Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

6 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.

7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge, kardio vježbi ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.



## Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), [stranica 84](#)).

- 1 Odaberite opciju:
  - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
  - Idite na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 ([Status treniranja](#), [stranica 58](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.  
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **GPS** i odaberite opciju:
  - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
  - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
  - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
  - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja odaberite **Vrsta cilja**.
  - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućí upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

## Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom na gumb **SET**.
  - Odaberite **Strukturirana ponavljanja > Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Po potrebi odaberite  kako biste se prije vježbanja zagrijali.
- 7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **SET**.
- 9 Slijedite upute na zaslonu.
- 10 U bilo kojem trenutku pritisnite **SET** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (nije obavezno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

## Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
- 5 Pritisnite **GPS** i odaberite **Uredi**.
- 6 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
  - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

## Korištenje funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrživati se s njim.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije Virtual Partner zaslona (opcionalno).
- 8 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

## Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati doći postavljenom udaljenosti, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
  - 2 Odaberite aktivnost.
  - 3 Držite **MENU**.
  - 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
  - 5 Odaberite opciju:
    - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
    - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
    - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.
- Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- SAVJET:** Možete držati **MENU** i zatim odabrati **Otkazi cilj > ✓** kako biste otkazali cilj treniranja.

## Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
  - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.
- 6 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

## O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

## Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem Instinct 3 satu.

## Upotreba aplikacije za spremanje

U aplikaciji za spremanje možete pregledati vaše spremljene lokacije, lokacije aktivnosti i staze.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Spremljeno**.
- 3 Odaberite spremljenu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za navigiranje do lokacije odaberite **Idi na**.
  - Za navigiranje po stazi odaberite **Slijedi stazu**.
  - Za navigiranje stazom u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
  - Za navigiranje natrag do početka aktivnosti odaberite **Natrag na početak**.
  - Za prikaz pojedinosti lokacije odaberite **Pojedinosti**.
  - Za uređivanje naziva lokacije ili staze odaberite **Naziv**.
  - Za uređivanje ikone lokacije odaberite **Ikona**.
  - Za određivanje boje ikone lokacije odaberite **Boja ikone**.
  - Za uređivanje koordinata lokacije odaberite **Položaj**.
  - Za uređivanje nadmorske visine lokacije odaberite **Nadmor. visina**.
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine odaberite **Isctav.elev.**
  - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
  - Za prikaz staze ili aktivnosti na karti, čak i kada ne navigirate, odaberite **Karta**.
  - Za brisanje lokacije ili staze odaberite **Izbriši**.

## Izračun površine područja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Izračun površine**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Hodajte po rubu područja.

**SAVJET:** Držite MENU i odaberite Pomicanje/zumiranje za prilagođavanje karte (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 81*).
- 5 Za izračun površine područja pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za izlaz bez spremanja odaberite opciju **Gotovo**.
  - Za promjenu mjernih jedinica izmjerene površine odaberite **Promijeni jedin.**
  - Za spremanje odaberite **Spremi aktivn.**

## Pregled informacija o morskim mijenama

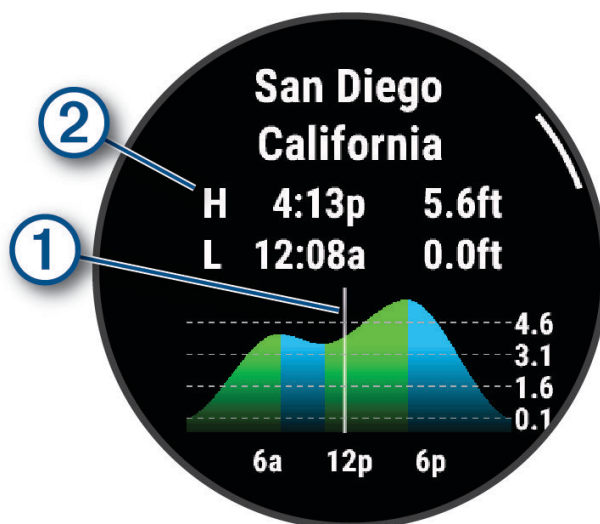
### ⚠ UPOZORENJE

Informacije o morskim mijenama služe samo u informativne svrhe. Snosite odgovornost za praćenje svih objavljenih smjernica o vodi, za svjesnost o svojem okruženju i za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

Kada uparite sat s kompatibilnim telefonom, možete pregledati informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući visinu morske mijene i vrijeme sljedeće plime i oseke.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Morske mijene**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite omiljenu ili nedavno korištenu stanicu za predviđanje morskih mijena.
  - Kako biste upotrijebili trenutnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
  - Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Dodaj > Spremljeno**.
  - Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Dodaj > Koordinate**.

Prikazat će se 24-satna karta morskih mijena za trenutni datum s trenutnom visinom morske razine ① i informacijama o sljedećim mijenama ②.



- 4 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli informacije o morskim mijenama za naredne dane.
- 5 Pritisnite **GPS** i odaberite **Postavljanje za favorita** kako biste ovu lokaciju postavili kao omiljenu stanicu za predviđanje morskih mijena.

Vaša omiljena stanica za predviđanje morskih mijena prikazuje se na vrhu popisa u aplikaciji i u brzom pregledu widgeta.

### Postavljanje upozorenja o morskim mijenama

- 1 U aplikaciji **Morske mijene** odaberite spremljene stanice za predviđanje morskih mijena.
- 2 Pritisnite **GPS** i odaberite **Post. upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije plime, odaberite **Do plime**.
  - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije oseke, odaberite **Do oseke**.

### Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

## Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete tipku **GPS** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Kad prvi put pritisnete **GPS** za pokretanje aktivnosti, sat će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.  
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje za favorita**.
  - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

## Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

## Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
  - Odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se u njemu prikazivati.
  - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
  - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj**.  
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

## Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj > Karta**.

## Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
  - Odaberite **Drugo** > **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.  
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
  - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 7 Odaberite  kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

## Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Na zaslonu sata držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije** **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

**3D udaljenost:** Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

**3D brzina:** Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

**Istaknuta boja:** Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

**Dodaj aktivnost:** Dodaje vrstu aktivnosti u multisport aktivnost.

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 41](#)).

**Automatski uspon:** Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 43](#)).

**Auto Lap:** Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Opcija Aut.dionica (položaj) označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli SET. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

**Auto Pause:** Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

**Automatski odmor:** Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 16](#)).

**Autom. izračun dionica:** Uz pomoć ugrađenog mjeača ubrzanja automatski prepoznaje skijaške spustove ili jedrenja na dasci. Za aktivnost jedrenja na dasci možete postaviti pragove brzine i udaljenosti za automatsko pokretanje.

**Automatski setovi:** Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

**Automatsko pomicanje:** Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena aktivnosti.

**Aut.promj.sporta:** Automatski prepoznaje prijelaze na sljedeći sport u multisport aktivnosti kao što je triatlon.

**Automatsko pokretanje:** Automatski pokreće motocross ili BMX aktivnost kada se počnete kretati.

**Veliki brojevi:** Mijenja veličinu brojeva na zaslonu s podacima o aktivnosti.

**Odašilj.pulsa:** Automatski odašilje podatke o pulsu sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 70](#)).



**Slanje senzora na GameOn:** Automatski odašilje biometrijske podatke u aplikaciju Garmin GameOn kada započnete aktivnost igranja ([Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 29](#)).

**Upit za palice:** Postavlja upit za unos palice za golf koju ste upotrebljavali nakon svakog prepoznatog udarca za bilježenje statistike o palicama ([Bilježenje statistike, stranica 9](#)).

**Pokretanje odbrojanja:** Omogućuje mjerač odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

**Zaslone s podacima:** Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 38](#)).

**Udaljenost za driver palicu:** Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica tijekom igranja golfa prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive.

**Uredi težinu:** Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

**Udaljenost u golfu:** Postavlja mjerne jedinice udaljenosti koje se primjenjuju pri igranju golfa.

**Sustav ocjenjivanja:** Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnost penjanja po stijenama.

**Način za presk.:** Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

**Broj staze:** Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

**Tipka Dionica:** Omogućuje gumb SET za bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti.

**Zaključaj uređaj:** Zaključava gumbes tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje gumba.

**Metronom:** Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

**Praćenje načina:** Način praćenja uspona i spusta postavlja na automatski ili ručni za slobodno skijanje i snowboarding.

**Praćenje prepreka:** Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja ([Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama, stranica 13](#)).

**Dodatna težina:** Postavlja težinu tereta koji nosite.

**Veličina bazena:** Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

**Prosjek za snagu:** Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

**Način napajanja:** Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

**Isključivanje za uštedu energije:** Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

**Bilježenje aktivnosti:** Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za web-mjesto i aplikaciju Garmin Connect.

**Biljež. nakon zalaska sunca:** Postavlja sat za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

**Zabilježi temperaturu:** Tijekom određenih aktivnosti bilježi temperaturu okoline oko sata.

**Bilježenje maks.VO2:** Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja.

**Interval:** Postavlja frekvenciju za bilježenje točaka traga tijekom ekspedicije. Po zadanim postavkama, GPS točke traga bilježe se jednom u sat vremena i ne snimaju se nakon zalaska sunca. Rjeđe bilježenje točaka traga produljuje vijek trajanja baterije.

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

**Praćenje ponavljanja:** Omogućuje bilježenje broja ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja omogućuje praćenje brojanja ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

**Ponavljanje:** Omogućuje opciju Ponavljanje za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.



**Vraćanje zadanih postavki:** Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

**Statistika rute:** Omogućuje praćenje statistike rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

**Snaga trčanja:** Bilježi podatke o snazi trčanja i prilagođava postavke (*Postavke snage trčanja, stranica 79*).

**Sateliti:** Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 43*).

**Praćenje rezultata:** Postavlja preference za golf rezultate, praćenje statistike i unos hendikepa (*Postavke praćenja rezultata, stranica 9*).

**SpeedPro:** Omogućuje napredno mjerenje brzine za jedrenje na dasci.

**Praćenje statistike:** Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf (*Bilježenje statistike, stranica 9*).

**Bljeskanje:** Postavlja način, brzinu i boju bljeskanja LED svjetla tijekom aktivnosti.

**Prepoznavanje zaveslaja:** Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

**Prijelazi:** Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

**Jedinice:** Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

**Upozorenja vibracijom:** Obavještava vas da udahnete ili izdahnate tijekom aktivnosti disanja.

**Videozapisi za vježbanje:** Reproducira instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s Garmin Connect računala.

## Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

**Upozorenje na događaj:** Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

**Upozorenje o vrijednostima izvan raspona:** Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

**Ponavljajuće upozorenje:** Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

| Naziv upozorenja        | Vrsta upozorenja      | Opis                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadenca                 | Domet                 | Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.                                                                                                                                                 |
| Kalorije                | Događaj, ponavljajuće | Možete postaviti broj kalorija.                                                                                                                                                                           |
| Udaljenost              | Događaj, ponavljajuće | Možete postaviti interval udaljenosti.                                                                                                                                                                    |
| Nadmorska visina        | Domet                 | Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.                                                                                                                                      |
| Puls                    | Domet                 | Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <a href="#">O zonama pulsa, stranica 89</a> i <a href="#">Izračuni zona pulsa, stranica 91</a> . |
| Tempo                   | Domet                 | Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.                                                                                                                                                 |
| Napajanje               | Domet                 | Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.                                                                                                                                                           |
| Blizina                 | Događaj               | Radius možete postaviti od spremljene lokacije.                                                                                                                                                           |
| Trčanje/hodanje         | Ponavljajuće          | Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.                                                                                                                                        |
| Snaga trčanja           | Događaj, udaljenost   | Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.                                                                                                                                            |
| Brzina                  | Domet                 | Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.                                                                                                                                                |
| Brzina hoda             | Domet                 | Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.                                                                                                                                               |
| Vrijeme                 | Događaj, ponavljajuće | Možete postaviti vremenski interval.                                                                                                                                                                      |
| Mjerač vremena za stazu | Ponavljajuće          | Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.                                                                                                                                                 |

## Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
  - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

## Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.

6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
- Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
- Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
- Odaberite **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

**NAPOMENA:** Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

## Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Sateliti**.

**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

**Isključiti:** Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

**Koristi zadano:** Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 101*).

**Samo GPS:** Omogućuje GPS satelitski sustav.

**Svi sustavi:** Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

**Svi sust. i više frekv.poj.:** Omogućuje više satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski sustavi upotrebljavaju više frekvencijskih opsega i omogućuju ujednačenije zapise tragova, bolje pozicioniranje, poboljšano otkrivanje pogrešaka više putova i manje pogrešaka uzrokovanih atmosferskim uvjetima prilikom upotrebe sata u zahtjevnim okruženjima.

**Automatski odabir:** Omogućuje satu upotrebu SatIQ™ tehnologije kako bi dinamički odabrao višefrekvencijski sustav koji najbolje odgovara okruženju u kojem se nalazite. Postavka Automatski odabir osigurava najpreciznije određivanje položaja dok istovremeno na prvo mjesto stavlja trajanje baterije.

**UltraTrac:** Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

# Satovi

## Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alarmi**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
  - Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.

## Uređivanje alarma

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alarmi > Uredi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
  - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
  - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
  - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibriranje**.
  - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
  - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

## Upotreba mjerača odbrojanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje mjerača odbrojanja unesite vrijeme s pomoću gumba **UP** i **DOWN**.
  - Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojanja odaberite spremljeni mjerač odbrojanja.
  - Za postavljanje novog mjerača odbrojanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač** i unesite vrijeme.
  - Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojanja odaberite **Dodaj mjerač vrem.** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **MENU** i odaberite opciju:
  - Za spremanje mjerača vremena, odaberite opciju **Spremanje mjerača vremena**.
  - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača nakon što istekne, odaberite opciju **Ponovo pokreni**.
  - Za prilagodbu obavijesti o mjeraču vremena odaberite opciju **Zvuk i vibriranje**.
  - Za prilagodbu upozorenja za intervale za mjerač odaberite opciju **Upozorenja za intervale** ([Dodavanje upozorenja za intervale mjeraču odbrojanja, stranica 45](#)).

**NAPOMENA:** Ova funkcija dostupna je samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
- 5 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
  - Za zaustavljanje mjerača pritisnite **GPS**.
  - Za ponovno pokretanje mjerača pritisnite **ABC**.

## Dodavanje upozorenja za intervale mjeraču odbrojanja

Možete dodati upozorenja za intervale za mjerenje vremena nastupa tijekom streljačkih sportova.

**NAPOMENA:** Ova funkcija dostupna je samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite opciju **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za prvo postavljanje mjerača odbrojanja unesite vrijeme s pomoću gumba **UP** i **DOWN** i stisnite gumb **MENU**.
  - Za dodavanje upozorenja za intervale novom mjeraču odbrojanja, odaberite opciju **Dodaj mjerač vrem.**, unesite vrijeme i stisnite **MENU**.
  - Za dodavanje upozorenja za intervale postojećem mjeraču odbrojanja, odaberite opciju **Uredi** i odaberite mjerač vremena.
- 4 Odaberite opciju **Upozorenja za intervale**.
- 5 Po potrebi odaberite opciju **Odbrojanje** za upozoravanje svake sekunde na određeni broj sekundi prije kraja mjerača vremena.
- 6 Odaberite opciju **Dodaj upozorenje**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite opciju **Vrsta intervala** za postavljanje učestalosti obavijesti na temelju postavljenog vremena ili postotka ukupnog vremena.
  - Odaberite opciju **Odab. vrstu upoz.** za postavljanje učestalosti obavijesti.
  - Odaberite opciju **Izbriši** za brisanje upozorenja za intervale.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 9 Po potrebi ponovite korake 6 do 7.
- 10 Po potrebi odaberite opciju **Uredi upozorenje** za izmjenu bilo kojeg upozorenja za intervale.

## Brisanje mjerača odbrojanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **MENU**.
- 5 Odaberite **Izbriši**.

## Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **SET** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača vremena pritisnite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
  - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **MENU** i odaberite **Spremi aktivn..**
  - Pritisnite **MENU** i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerače vremena i zatvorili štopericu.
  - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite **MENU** i odaberite **Pregledaj**.  
**NAPOMENA:** Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
  - Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite **MENU** i odaberite **Idi na zaslon sata**.
  - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **MENU** i odaberite **Tipka Dionica**.

## Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 110*).

## Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama. Alternativne vremenske zone možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 52*).

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alternativne vremenske zone > Dod.alt.vrem.zona**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za označavanje regije i pritisnite **GPS** za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.

## Uređivanje alternativne vremenske zone

1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.

**SAVJET:** Alternativne vremenske zone možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 52](#)).

2 Odaberite **Alternativne vremenske zone**.

3 Odaberite vremensku zonu.

4 Pritisnite **GPS**.

5 Odaberite opciju:

- Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu widgeta odaberite **Postavljanje za favorita**.
- Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
- Za unos prilagođene kraticе vremenske zone odaberite **Kratice**.
- Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
- Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

## Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.

2 Odaberite **Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zal.sun. > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izl. sun. > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

## Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

**NAPOMENA:** Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

## Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 49](#)).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Povijest**.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 48](#)).
- Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno** ([Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 48](#)).
- Za brisanje povijesnih podataka odaberite **Opcije** ([Brisanje povijesti, stranica 48](#)).

## Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijedenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

## Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
  - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

## Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

**NAPOMENA:** Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

## Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

## Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

## Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izbriši rekord > ✓**.
  - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

## Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.



## Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene s pomoću brojača kilometara.

## Postavke obavijesti i upozorenja

Na izgledu sata držite **MENU** i odaberite Obavijesti i upozorenja.

**Pametne obavijesti:** Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 82](#)).

**Upozorenja sustava:** Postavlja vrijeme ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 47](#)), barometar ([Postavljanje upozorenja na oluju, stranica 74](#)), telefonsku vezu ([Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 83](#)), zdravlje i wellness ([Postavke za zdravlje i wellness, stranica 94](#)), neuobičajeni puls ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 70](#)) i upozorenja za bateriju ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100](#)).

## Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

### Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 52](#)).

| Naziv                                              | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ABC                                                | Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Alternativne vremenske zone                        | Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama ( <i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 46</i> ).                                                                                                                                                                                                  |
| Aklimatizacija na veće nadmorske visine            | Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitavanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.                                                                                           |
| Visinomjer                                         | Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Barometar                                          | Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Body Battery™                                      | Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati ( <i>Body Battery, stranica 53</i> ).                                                                                                                                                          |
| Kalendar                                           | Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kalorije                                           | Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kompas                                             | Prikazuje elektronički kompas.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Praćenje psa                                       | Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom Instinct 3 uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.                                                                                                                                                                                                                |
| Broj katova na koje ste se popeli                  | Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Garmin trener                                      | Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.                                                                                                         |
| Health Snapshot                                    | Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja.<br>Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot. |
| Puls                                               | Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).                                                                                                                                                                                                                   |
| Povijest                                           | Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Status varijabilnosti pulsa                        | Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći ( <i>Status varijabilnosti pulsa, stranica 55</i> ).                                                                                                                                                                                                      |
| Minute intenzivnog vježbanja                       | Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.                                                                                                                                                                               |
| inReach® kontrole                                  | Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju ( <i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 79</i> ).                                                                                                                                                                                                       |
| Zadnja aktivnost                                   | Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zadnja vožnja<br>Zadnje trčanje<br>Zadnje plivanje | Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Messenger                                          | Prikazuje vaše Garmin Messenger™ razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata ( <i>Aplikacija Garmin Messenger, stranica 87</i> ).                                                                                                                                                                    |

| Naziv                   | Opis                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mjesečeva mijena        | Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.                                                                                                                         |
| Glazba                  | Kontrole playera glazbe vašeg telefona.                                                                                                                                                                                  |
| Drijemanja              | Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi ( <i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 103</i> ).   |
| Obavijesti              | Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu ( <i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 82</i> ).                |
| Performanse             | Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. ( <i>Mjerenje performansi, stranica 54</i> ).                                                              |
| Primarna utrka          | Prikazuje utrku koju smatrate primarnom u svom kalendaru na Garmin Connect ( <i>Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 62</i> ).                                                                                      |
| Pulsni oksimetar        | Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra ( <i>Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 72</i> ). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.                         |
| Kalendar utrka          | Prikazuje predstojeće utrke postavljene u kalendaru na Garmin Connect ( <i>Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 62</i> ).                                                                                           |
| Disanje                 | Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.                                                                           |
| Rezultat spavanja       | Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.                                                                                                                       |
| Trener za spavanje      | Pružuje preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.                                                                                                    |
| Koraci                  | Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.                                                                                                                                    |
| Stres                   | Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti. |
| Izlazak i zalazak sunca | Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.                                                                                                                                                 |
| Temperatura             | Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.                                                                                                                                                       |
| Plime                   | Prikazuje informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, kao što je visina morske razine i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke ( <i>Pregled informacija o morskim mijenama, stranica 37</i> ).            |
| Spremnost za treniranje | Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje ( <i>Spremnost za treniranje, stranica 62</i> ).                                                                      |
| Status treniranja       | Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate ( <i>Status treniranja, stranica 58</i> ).                             |
| VIRB® kontrole          | Osigurava kontrolu kamere kada ste VIRB uređaj uparili s vašim Instinct 3 satom ( <i>VIRB daljinski upravljač, stranica 79</i> ).                                                                                        |

| Naziv        | Opis                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrijeme      | Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.                                                                                                     |
| Xero® uređaj | Prikazuje podatke o lokaciji lasera kada je kompatibilan Xero uređaj uparen sa satom Instinct 3 ( <i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 81</i> ). |

## Brzi pregledi widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim senzorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su podaci o zdravlju, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

- 1 Na izgledu sata pritisnite **DOWN** za kretanje kroz popis brzih pregleda widgeta.



- 2 Za prikaz više informacija pritisnite **GPS**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
  - Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

## Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za promjenu mjesta brzog pregleda widgeta u slijedu odaberite **UP** ili **DOWN**.
  - Za uklanjanje brzog pregleda widgeta iz slijeda, odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
  - Za dodavanje brzog pregleda widgeta u slijed odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta.

**SAVJET:** Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mape koje mogu sadržavati više brzih pregleda widgeta (*Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta, stranica 53*).

## Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta

Slijed brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta > Dodaj > Stvori mapu**.
- 3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.  
**NAPOMENA:** Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze u slijedu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.
- 4 Odaberite ili unesite naziv mape.
- 5 Odaberite ikonu mape.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
  - Za uređivanje mape pomaknite se do mape u slijedu brzih pregleda widgeta i držite **MENU**.
  - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 52](#)).

## Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 53](#)).

### Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

## Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**NAPOMENA:** Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

**maksimalni VO2:** Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54*).

**Predviđeno vrijeme utrke:** Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 55*).

**Status varijabilnosti pulsa:** Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 55*).

**Stanje performansi:** Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi, stranica 56*).

**Funkcionalni prag snage (FTP):** Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju (*Dobivanje procjene FTP-a, stranica 57*).

**Laktatni prag:** Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o puls i tempa (*Laktatni prag, stranica 57*).

### O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Instinct 3 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Sat ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeračem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 126*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](https://www.CooperInstitute.org).

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te dosegnete barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
- 3 Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

## Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerac snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerac snage mora biti uparen sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Započnite biciklističku aktivnost.
- 2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

## Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54](#)). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prikazali predviđeno vrijeme utrke.
- 4 Pritisnite **GPS** kako biste vidjeli predviđanja za druge udaljenosti.

**NAPOMENA:** Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

## Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



| Zona boje                                                                                    | Status              | Opis                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Zelena     | Srednje             | Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.                                                                                                                 |
|  Narančasta | Neuravnoteženo      | Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.                                                                                                      |
|  Crvena     | Nizak               | Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.                                                                                                                 |
| Bez boje                                                                                     | Loš<br>Nema statusa | Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob.<br>Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka. |

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

### Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svježiji i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

**NAPOMENA:** Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54](#)).

### Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 38](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.  
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.



## Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti mjerac snage sa svojim satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)) i morate procijeniti maksimalni VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 55](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Sat će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom ujednačenih vožnji visokog intenziteta s pomoću mjeraca snage. Za najbolje rezultate također trebate voziti sa senzorom pulsa.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **DOWN** za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Za prikaz procijenjenog FTP-a pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

|                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Ljubičasta | Izvanredno |
|  Plava      | Izvršno    |
|  Zelena     | Dobro      |
|  Narančasta | Slabije    |
|  Crvena     | Početak    |

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 127](#)).

## Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)).Uključivanjem funkcije **Autom.prepoz.** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

## Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Status treniranja:** Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju.

**maksimalni VO2:** Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54*). Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, sat prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine (*Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu, stranica 59*).

**Varijabilnost pulsa:** Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 55*).

**Akutno opterećenje:** Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje, stranica 59*).

**Vrijeme oporavka:** Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka, stranica 60*).

## Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

**Nema statusa:** Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO2 tijekom trčanja ili bicikliranja.

**Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja:** Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

**Oporavak:** Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

**Održavanje:** Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

**Produktivno:** Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

**Pri vrhuncu:** Nalazite se na razini idealnoj za utrivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

**Prenaporna aktivnost:** Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

**Neproduktivno:** Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

**Pod opterećenjem:** Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

## Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO2 tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54*). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39*).

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.

Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.

- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 85*).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO2.

## Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO2. Vaš sat Instinct 3 šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO2 i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na brzom pregledu widgeta statusa treniranja.

**NAPOMENA:** Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog telefona.

## Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

## O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja. Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO<sub>2</sub>", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 sekundi) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Aerobni efekt treniranja i Anaerobni efekt treniranja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

| Efekt vježbanja | Aerobna korist                                                               | Anaerobna korist                                                             |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Od 0,0 do 0,9   | Nema koristi.                                                                | Nema koristi.                                                                |
| Od 1,0 do 1,9   | Minimalna korist.                                                            | Minimalna korist.                                                            |
| Od 2,0 do 2,9   | Održava vašu aerobnu kondiciju.                                              | Održava vašu anaerobnu kondiciju.                                            |
| Od 3,0 do 3,9   | Utječe na aerobnu kondiciju.                                                 | Utječe na anaerobnu kondiciju.                                               |
| Od 4,0 do 4,9   | Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.                                        | Izrazito utječe na anaerobnu kondiciju.                                      |
| 5,0             | Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna. | Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna. |

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

**NAPOMENA:** Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO<sub>2</sub> i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

## Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjenjenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

**SAVJET:** Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

**NAPOMENA:** Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

## Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO2 (*[0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54](#)*).

- 1 Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:
  - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **MENU** i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
  - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > **⋮** > **Pauziraj status treniranja**.
- 2 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 3 Ako želite nastaviti status treniranja, odaberite opciju:
  - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **MENU** i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
  - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > **⋮** > **Nastavi status treniranja**.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

## Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

| Zona boje                                                                                    | Rezultat  | Opis                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|
|  Ljubičasta | 95 do 100 | Potpuno ste spremni<br>Najbolje moguće |
|  Plava      | 75 do 94  | Visok<br>Spremni za izazove            |
|  Zelena     | 50 do 74  | Umjeren<br>Spremni za rad              |
|  Narančasta | 25 do 49  | Nizak<br>Vrijeme je da usporite        |
|  Crvena     | 1 do 24   | Loš<br>Omogućite tijelu da se oporavi  |

Prikaz trendova treninga kroz vrijeme potražite na računu Garmin Connect.

## Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 54*).

- 1 Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
- 2 Odaberite dan događaja i dodajte utrku.  
Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
- 3 Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 5 Na satu prijedite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
- 6 Na zaslonu sata pritisnite **GPS** i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.

**NAPOMENA:** Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o puls u ili jednu vožnju s podacima o puls u i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

## Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta, stranica 49*). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.

**NAPOMENA:** Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro plan (*PacePro™ treniranje, stranica 13*).

## Dodavanje lokacija za vremensku prognozu

- 1 Na izgledu sata pritisnite **DOWN** kako biste prikazali widget za vremenske uvjete.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Na prvom zaslonu widgeta pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite **Dodaj lokaciju** i potražite lokaciju.
- 5 Po potrebi ponovite korake 3 i 4 kako biste dodali još lokacija.
- 6 Pritisnite **GPS** i odaberite lokaciju za prikaz vremena za tu lokaciju.

## Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 66](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite **CTRL**.



| Ikona                                                                               | Naziv                       | Opis                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ABC                         | Odaberite kako biste otvorili aplikaciju za visinomjer, barometar i kompas.                                                                                                                                        |
|    | Alarm sata                  | Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma ( <a href="#">Postavljanje alarma, stranica 44</a> ).                                                                                                                 |
|    | Visinomjer                  | Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.                                                                                                                                                                        |
|    | Alternativne vremenske zone | Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama ( <a href="#">Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 46</a> ).                                                                       |
|    | Applied Ballistics          | Odaberite za otvaranje aplikacije Applied Ballistics ( <a href="#">Applied Ballistics®, stranica 22</a> ).<br><b>NAPOMENA:</b> Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.     |
|    | Pomoć                       | Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć ( <a href="#">Traženje pomoći, stranica 93</a> ).                                                                                                                            |
|    | Barometar                   | Odaberite za otvaranje zaslona barometra.                                                                                                                                                                          |
|    | Štednja baterije            | Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije ( <a href="#">Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100</a> ).                                                                                         |
|    | Svjetlina                   | Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona ( <a href="#">Promjena postavki zaslona, stranica 103</a> ).                                                                                                         |
|    | Odašilj.pulsa               | Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj ( <a href="#">Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 70</a> ).                                                                                       |
|  | Kalendar                    | Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.                                                                                                                                                    |
|  | Satovi                      | Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona ( <a href="#">Satovi, stranica 44</a> ).                                      |
|  | Kompas                      | Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.                                                                                                                                                                            |
|  | Prikaz                      | Isključuje zaslon za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon ( <a href="#">Promjena postavki zaslona, stranica 103</a> ).                                                                         |
|  | Bez ometanja                | Odaberite kako biste omogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.                           |
|  | Pronađi moj telefon         | Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Instinct i povećava se kako se približavate telefonu. |
|  | Garmin Share                | Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, stranica 88</a> ).                                                                                                                      |
|  | Povijest                    | Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.                                                                                                                                              |
|  | Zaključaj uređaj            | Odaberite za zaključavanje gumba kako biste spriječili njihovo slučajno pritiškanje.                                                                                                                               |



| Ikona                                                                               | Naziv                  | Opis                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Messenger              | Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju ( <i>Upotreba funkcije Messenger, stranica 87</i> ).                                                                                                                    |
|    | Mjesečeva mijena       | Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.                                                                                                                    |
|    | Upravljanje glazbom    | Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.                                                                                                                                                                 |
|    | Noćno gledanje         | Odaberite kako biste prilagodili zaslon radi kompatibilnosti s naočalama za noćno gledanje i kako biste onemogućili senzor pulsa na zapešću.<br><b>NAPOMENA:</b> Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.    |
|    | Obavijesti             | Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu ( <i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 82</i> ).                       |
|    | Telefon                | Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.                                                                                                                                        |
|    | Isključivanje          | Odaberite kako biste isključili sat.                                                                                                                                                                                       |
|    | Pulsni oksimetar       | Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar ( <i>Pulsni oksimetar, stranica 71</i> ).                                                                                                                            |
|    | Crveni pomak           | Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvijetljenja.                                                                                                                          |
|   | Referentna točka       | Odaberite za postavljanje referentne točke za navigaciju ( <i>Postavljanje referentne točke, stranica 96</i> ).                                                                                                            |
|  | Spremi lokaciju        | Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati ( <i>Upotreba aplikacije za spremanje, stranica 36</i> ).                                                                              |
|  | Postavke               | Odaberite za otvaranje izbornika postavki.                                                                                                                                                                                 |
|  | Način rada za spavanje | Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje ( <i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 103</i> ).                                                                                     |
|  | Kamuflažni način rada  | Odaberite kako biste omogućili kamuflažni način rada da biste isključili bežičnu komunikaciju i spriječili spremanje i dijeljenje GPS položaja.<br><b>NAPOMENA:</b> Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda. |
|  | Štoperica              | Odaberite za pokretanje štoperice ( <i>Korištenje štoperice, stranica 46</i> ).                                                                                                                                            |
|  | Bljeskanje             | Odaberite kako biste uključili bljeskanje LED svjetla. Možete postaviti prilagođeni stroboskopski način rada ( <i>Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla, stranica 67</i> ).                                           |
|  | IZL.I ZALAZ.SUNC.      | Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.                                                                                                                                                        |
|  | Sinkronizacija         | Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.                                                                                                                                                                     |
|  | Sinkronizacija vremena | Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.                                                                                                                                 |

| Ikona                                                                             | Naziv             | Opis                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mjerači vremena   | Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja ( <i>Upotreba mjerača odbrojavanja, stranica 44</i> ).  |
|  | Džepna svjetiljka | Odaberite da biste uključili LED svjetiljku ( <i>Upotreba svjetla, stranica 66</i> ).                  |
|  | Novčanik          | Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ i plaćanja putem sata ( <i>Garmin Pay, stranica 67</i> ). |
|  | Vrijeme           | Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.                                    |

## Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole, stranica 63*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
  - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

## Upotreba svjetla

### UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima bljeskalicu koja se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

Upotrebom svjetla (svjetiljke) možete skratiti trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite .
- 3 Po potrebi pritisnite **GPS** kako biste uključili svjetlo.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za podešavanje svjetline ili boje svjetiljke pritisnite **UP** ili **DOWN**.  
**SAVJET:** Na bilo kojem zaslonu svjetiljku možete uključiti s dva brza pritiska **CTRL**. Kroz prve tri sekunde pritiskanjem **UP** ili **DOWN** možete prilagoditi svjetlinu ili boju svjetiljke.
  - Kako biste svjetiljku programirali da bljeska na određeni način, držite **MENU**, odaberite **Bljeskanje**, odaberite način rada i pritisnite **GPS**.
  - Za prikaz informacija o vašem kontaktu u hitnim slučajevima i programiranje svjetiljke da bljeskanjem signalizira za potrebnu pomoć, držite **MENU**, odaberite **Signal za pomoć** i pritisnite **GPS**.

### OPREZ

Programiranjem svjetiljke za bljeskanje po obrascu za pomoć ne kontaktiraju se kontakti u hitnim slučajevima ili hitne službe u vaše ime. Informacije o vašem kontaktu u hitnim slučajevima prikazat će se samo ako je kontakt konfiguriran u aplikaciji Garmin Connect.

## Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite  > **Prilagođeno**.
- 3 Pritisnite **GPS** za uključivanje bljeskanja svjetla (dodatno).
- 4 Odaberite .
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prešli na postavku bljeskanja.
- 6 Za kretanje opcijama postavki pritisnite **GPS**.
- 7 Za spremanje pritisnite **BACK**.

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

### Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

### Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite .

- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

**NAPOMENA:** Ako tripot unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionarno).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

**SAVJET:** Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

### Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

## Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

**NAPOMENA:** U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Instinct 3.
  - Za brisanje kartice odaberite .

## Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat Instinct 3, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Instinct 3 morate unijeti novu lozinku.

## Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 68](#)).

## Prilagodba jutarnjeg izvješća

**NAPOMENA:** Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u računu Garmin Connect.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
  - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.

# Senzori i dodaci

Sat Instinct 3 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

## Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsima na brzom pregledu widgeta pulsa ([Brzi pregledi widgeta, stranica 52](#)).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsima izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsima izmjerene na prsima.

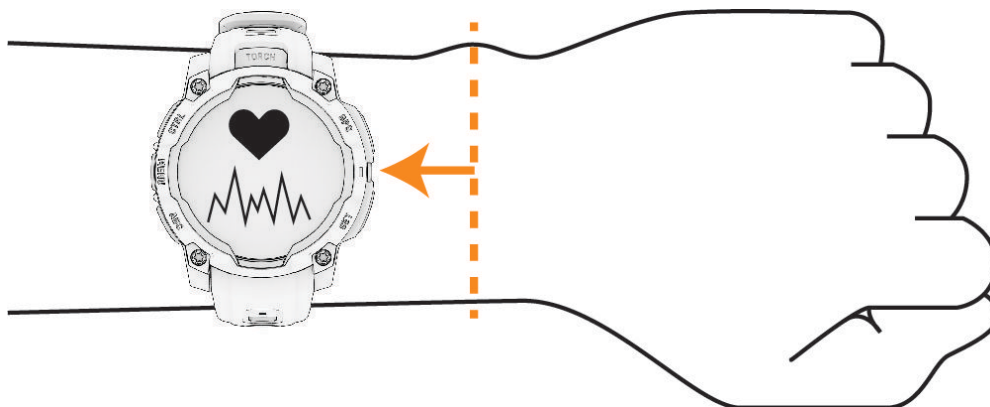
## Nošenje sata

### ⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomikati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



**NAPOMENA:** Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 69](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 72](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

**NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

## Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću**.

**Status:** Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

**NAPOMENA:** Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

**Tijekom plivanja:** Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću tijekom plivanja.

**Upozorenja za neuobičajeni puls:** Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 70](#)).

**Odašilj.pulsa:** Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj ([Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 70](#)).

## Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

### OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

## Odašiljanje podataka o pulsu

Podatke o pulsu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

**SAVJET:** Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 39](#)). Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

- 1 Odaberite opciju:
  - Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Odašilj.pulsa**.
  - Držite **CTRL** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite .

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 66](#)).

- 2 Pritisnite **GPS**.  
Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.
- 3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

**NAPOMENA:** Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- 4 Pritisnite **GPS** za prestanak odašiljanja podataka o pulsu.

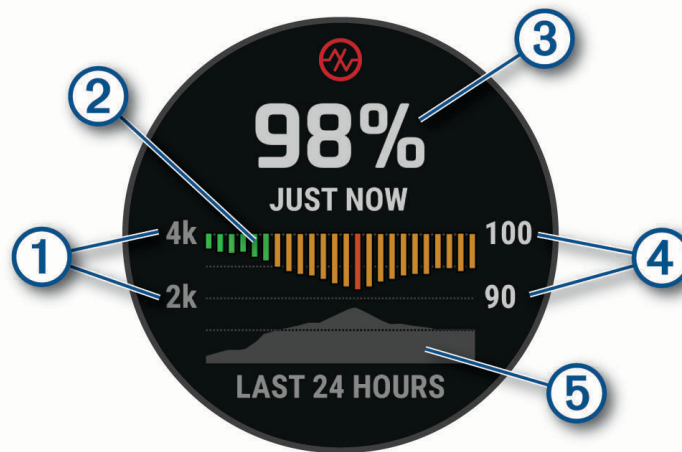
## Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije..

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsno oksimetrom, stranica 72*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 72*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



|   |                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|
| ① | Skala nadmorske visine.                                                        |
| ② | Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata. |
| ③ | Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.                                         |
| ④ | Skala postotka zasićenosti kisikom.                                            |
| ⑤ | Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.               |



## Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

**NAPOMENA:** Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

- 1 Dok sjedite ili niste aktivni, na izgledu sata pritisnite **DOWN** kako biste prikazali widget pulsni oksimetra.
- 2 Pritisnite **GPS** za prikaz detalja brzog pregleda widgeta i započnite očitavanje pulsni oksimetra.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

**NAPOMENA:** Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.

- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz grafikona očitavanja pulsni oksimetra za posljednjih sedam dana.

## Postavljanje načina rada pulsni oksimetra

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Pulsni oksimetar > Način rada pulsne oksimetrije**.
- 3 Odaberite opciju:

- Za automatsko isključivanje mjerenja odaberite **Ručna provjera**.
- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Tijekom spavanja**.

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

**NAPOMENA:** Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.

## Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra

Ako su podaci pulsni oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

## Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 73](#)).

## Postavljanje smjera kompasa

- 1 Na brzom pregledu widgeta kompasa odaberite **GPS**.
- 2 Odaberite **Zaključ.smjera**.
- 3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite **GPS**.

Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.



## Postavke kompasa

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Kompas**.

**Kalibriraj:** Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 73](#)).

**Prikaz:** Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 73](#)).

**Način rada:** Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

## Ručna kalibracija kompasa

### OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

**SAVJET:** Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

## Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.

3 Odaberite opciju:

- Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
- Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
- Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje** te unesite magnetsku varijaciju i odaberite **Gotovo**.

## Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran ([Postavke visinomjera, stranica 73](#)).

## Postavke visinomjera

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

**Automatska kalibracija:** Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

**Način rada senzora:** Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

**Nadmor. visina:** Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

## Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija**.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.

**NAPOMENA:** Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za unos trenutačne nadmorske visine vaše GPS lokacije odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

## Postavke barometra

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

**Plotanje:** Postavlja vremensku skalu karte u brzom pregledu widgeta barometra.

**Upozorenje na oluju:** Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

**Način rada senzora:** Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

**Tlak:** Postavlja kako sat prikazuje podatke o tlaku.

## Kalibracija barometra

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.

**NAPOMENA:** Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

## Postavljanje upozorenja na oluju

### UPOZORENJE

Ovo je upozorenje informativna funkcija i nije namijenjeno kao primarni izvor za praćenje promjena u vremenu. Vaša je odgovornost da pregledate vremenske uvjete i izvješća, budete svjesni svoje okoline i da primjenjujete sigurnosna pravila, naročito u vrijeme loših vremenskih prilika. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Barometar > Upozorenje na oluju**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
- Za ažuriranje razine promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju odaberite **Brzina**.

## Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)). Nakon što uparite uređaje možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 38](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) za taj senzor.

| Vrsta senzora         | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Applied Ballistics    | Možete koristiti uređaje Applied Ballistics kao što su mjerači dometa ili senzori vjetra te pregledati dodatne balističke informacije na svom satu.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Senzori palice        | Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| DogTrack              | Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| eBike                 | Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Prošireni zaslon      | Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa sata ili na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge tijekom vožnje ili triatlona.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Vanjski monitor pulsa | S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je uređaj iz serije HRM-Pro™ ili senzor pulsa HRM-Fit™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pedometar             | Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| inReach               | Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Instinct ( <a href="#">Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 79</a> ).                                                                                                                                                                                                                                |
| Svjetla               | Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| RAČUNALO              | Možete igrati videoigre na računalu i pregledavati statistiku u stvarnom vremenu na svom uređaju ( <a href="#">Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 29</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Snaga                 | Pedalama za bicikle s mjeračem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima ( <a href="#">Postavljanje zona snage, stranica 91</a> ) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ( <a href="#">Postavljanje upozorenja, stranica 42</a> ). |
| Radar                 | S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| RD Pod                | Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu ( <a href="#">Dinamika trčanja, stranica 78</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pametni trenažer      | S pomoću sata i dvoranskog biciklizam trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu ( <a href="#">Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 15</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Brzina/kadence        | Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača ( <a href="#">Veličina i opseg kotača, stranica 127</a> ).                                                                                                                                                                                                                      |
| Tempe                 | Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vectronix             | Možete koristiti mjerače dometa Vectronix® te pregledati dodatne balističke informacije na svom satu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| VIRB                  | Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata ( <a href="#">VIRB daljinski upravljač, stranica 79</a> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Vrsta senzora          | Opis                                                                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| XERO laserske lokacije | Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s Xero uređaja ( <a href="#">Postavke Xero laserske lokacije, stranica 81</a> ). |

## Uparivanje bežičnih senzora

Prije uparivanja morate postaviti senzor pulsa ili instalirati senzor.

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzor ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

- 2 Držite **MENU**.

- 3 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

**SAVJET:** Kada započnete aktivnost s omogućenom opcijom Automatsko otkrivanje, sat automatski traži obližnje senzore i postavlja upit o uparivanju s njima.

- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 38](#)).

## Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Instinct 3 kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

**Automatska kalibracija:** Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Instinct 3.

**NAPOMENA:** Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 78](#)).

**Ručna kalibracija:** Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 13](#)).

## Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Instinct 3 ([Nadogradnja proizvoda, stranica 108](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 13](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Pon.post.kalibr.podat.**

**NAPOMENA:** Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 13](#)).

## Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Instinct 3 ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkačkoj formi morate upariti sat Instinct 3 s dodatnom opremom, serije HRM-Fit, HRM-Pro ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

| Metričke                     | Vrsta senzora                       | Opis                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadenca                      | Sat ili kompatibilna dodatna oprema | Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).                                                                                                                                            |
| Vertikalna oscilacija        | Sat ili kompatibilna dodatna oprema | Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.                                                                                                             |
| Vrijeme dodira s tlom        | Sat ili kompatibilna dodatna oprema | Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.<br><b>NAPOMENA:</b> Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja. |
| Balans vremena dodira s tlom | Samo kompatibilna dodatna oprema    | Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.                                          |
| Duljina koraka               | Sat ili kompatibilna dodatna oprema | Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.                                                                                                                                  |
| Omjer vertikalne oscilacije  | Sat ili kompatibilna dodatna oprema | Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.                                                                      |

## Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem ANT+ tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

**NAPOMENA:** Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

**ZAPAMTITE:** Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

## Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili puls. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o puls. Za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Snaga trčanja može se mjeriti s pomoću kompatibilne dodatne opreme koja mjeri dinamiku trčanja ili s pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 112*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 41*).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa (*Postavljanje zona snage, stranica 91*).

## Postavke snage trčanja

Držite **MENU** i odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, aktivnost trčanja, postavke aktivnosti te **Snaga trčanja**.

**Status:** Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

**Izvor:** Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

**Uračunavanje vjetra:** Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

## inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Instinct. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati inReach brzi pregled widgeta u slijed (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 52*).

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 2 Na svojem Instinct satu pritisnite **DOWN** sa zaslona sata za prikaz inReach brzog pregleda widgeta.
- 3 Pritisnite **GPS** za pretraživanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.
- 4 Pritisnite **GPS** za uparivanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.
- 5 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
  - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.  
**NAPOMENA:** SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
  - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
  - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zad.por.** i odaberite poruku na popisu.
  - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

## VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.



## Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za seriju VIRB.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)).  
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta VIRB.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.  
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
  - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
  - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
  - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
  - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
  - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
  - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

## Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)).  
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **MENU**.
- 6 Odaberite **VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pokr.i zaus.mjer.vrem..**  
**NAPOMENA:** Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
  - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
  - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.  
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
  - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
  - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
  - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
  - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.



## Postavke Xero laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 77](#)).

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > XERO laserske lokacije > Laserske lokacije**.

**Tijekom aktivnosti:** Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

**Način rada za dijeljenje:** Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

## Karta

▲ predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 81](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 81](#))

### Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz karte.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **GPS**.
  - Za pomicanje i zumiranje na karti pritisnite **UP** i **DOWN**.
  - Za odustajanje pritisnite **BACK**.

### Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Karta**.

**Orijentacija:** Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

**Lokacije korisnika:** Prikaz spremljenih lokacija na karti.

**Gradovi:** Prikaz naziva gradova na karti

**Linije mreže:** Prikaz linija mreže na karti

**Automatsko zumiranje:** Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

## Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu Instinct kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje telefona, stranica 82](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 83](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 49](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 63](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 92](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 82](#))

## Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

- 1 Tijekom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.

**NAPOMENA:** Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, možete držati **MENU** i odabrati **Telefon > Uparivanje telefona**.

- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 82](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Opća namjena** ili **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- 6 Pritisnite **BACK**.
- 7 Odaberite preferencije privatnosti i isteka.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 9 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

## Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

- 1 Odaberite opciju:
  - Na zaslonu sata pritisnite **UP** za prikaz centra za obavijesti.
  - Na zaslonu sata pritisnite **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta za obavijesti.
  - Na zaslonu sata pritisnite **GPS** i odaberite opciju **Obavijesti** za prikaz aplikacije za obavijesti.
  - Držite **CTRL** i odaberite opciju **Obavijesti** za prikaz kontrola za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
- 3 Pritisnite **GPS** za više opcija.
- 4 Listajte do vrha obavijesti i odaberite **Odbaci sve** da biste odbacili sve obavijesti.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Instinct prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **Prihvati**.

**NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

**NAPOMENA:** Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

## Odgovaranje na tekstualnu poruku

**NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

**NAPOMENA:** Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** za prikaz centra za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.  
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

## Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Instinct 3.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.

**NAPOMENA:** Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.

- Ako upotrebljavate telefon Android, iz aplikacije Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat iz serije Instinct 3 možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

**NAPOMENA:** Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Telefon > Upozorenja**.

## Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 66](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Instinct.  
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

## Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

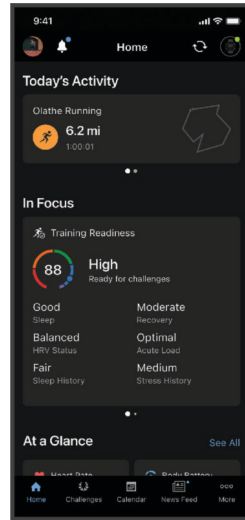
## Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodaње, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)) ili idite na web-mjesto [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Spremite svoje aktivnosti:** Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

**NAPOMENA:** Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



**Planirajte trening:** Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

**Pratite svoj napredak:** Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

**Podijelite svoje aktivnosti:** Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

**Upravlajte svojim postavkama:** Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

## Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 82](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

## Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 82](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 84](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

## Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

**Primarni uređaj za treniranje:** Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

**Primarni nosivi uređaj:** Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

**SAVJET:** Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

## Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat Instinct 3 putem računa Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Instinct 3.

Sinkronizirajte sat Instinct 3 i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

**SAVJET:** U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja, stranica 85*).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Instinct 3.

## Korištenje usluge Garmin Connect na računalo

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite [garmin.com/express](https://garmin.com/express).
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

## Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

**NAPOMENA:** Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 66*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta i zaslone sata iz Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Izgledi sata:** Prilagodite izgled sata.

**Aplikacije uređaja:** Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

**Podatkovna polja:** Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Instinct 3 i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 82](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

## Garmin Explore™

Na web-mjestu Garmin Explore i aplikaciji možete izraditi staze, točke i zbirke, planirati putovanje, sinkronizirati staze, učitavati aktivnosti i koristiti se pohranom u oblaku. Na njima je ponuđeno napredno planiranje i s internetskom vezom i bez nje, tako da možete podijeliti i sinkronizirati podatke s kompatibilnim Garmin uređajem. S pomoću aplikacije možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini aplikacijama na pametnom telefonu ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) ili možete otvoriti web-mjesto [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## Aplikacija Garmin Messenger

### ⚠ UPOZORENJE

Funkcije inReach Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

### ⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

### OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Upotreba funkcije Messenger

### ⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

### OBAVIJEST

Za upotrebu Messenger funkcije vaš Instinct 3 sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na zaslону sata pritisnite **DOWN** za prikaz brzog pregleda funkcije **Messenger**.  
**SAVJET:** Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
- 2 Pritisnite **GPS** za otvaranje brzog pregleda funkcije.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
  - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
  - Za prikaz razgovora pritisnite **UP** ili **DOWN** i odaberite razgovor.
  - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.



## Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Instinct 3 za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi®, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

### Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satInstinct može slati i primati podatke ([Primanje podataka s Garmin Share, stranica 88](#)). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Dijeli**.
  - Odaberite **Dodaj više > Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Ponovno podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionally).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

### Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite ✓.
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.



# Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

## Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, datuma rođenja, visine, težine, zapešća, zone pulsa i zone snage. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

## Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

**Profil i privatnost:** Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

**Korisničke postavke:** Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

## Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

**NAPOMENA:** Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Kondic. dob**.

## O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

## Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 91](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

## Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.  
Značajkom Autom.prepoz. automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 91](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag ([Laktatni prag, stranica 57](#)).  
Značajkom Autom.prepoz. automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 91](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.  
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
  - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

## Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

## Izračuni zona pulsa

| Zona | % maksimalnog pulsa | Zabilježen napor                                                     | Prednosti                                                        |
|------|---------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1    | 50–60%              | Opušten, lagan tempo, ritmično disanje                               | Početnički aerobni trening, smanjenje stresa                     |
| 2    | 60–70%              | Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor                  | Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak        |
| 3    | 70–80%              | Umjeren tempo, teže je voditi razgovor                               | Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening |
| 4    | 80–90%              | Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje                          | Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina         |
| 5    | 90–100%             | Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje | Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga                 |

## Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
  - Odaberite **% FTP** ili **% TP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.  
S pomoću funkcije Autom.prepoz. automatski zabilježite prag snage tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 91](#)).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

## Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Autom.prepoz. uključena je prema zadanim postavkama. Sat može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjeračem snage, sat može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Autom.prepoz..**
- 3 Odaberite opciju.

# Funkcije za sigurnost i praćenje

## ⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

## OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Instinct 3 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Assistance:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**Prepoznavanje nezgoda:** Kada sat Instinct 3 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

**LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

**Live Event Sharing:** Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

**NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

## Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

## Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 92](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Instinct 3, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 84](#)).

## Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

### OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

### OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 92](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

**NAPOMENA:** Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Instinct 3 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

## Traženje pomoći

### OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

### OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 92](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Kada tripud osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.  
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

**SAVJET:** Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

## Postavke za zdravlje i wellness

Držite **MENU** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

**Puls:** Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 70](#)).

**Način rada pulsne oksimetrije:** Omogućuje odabir načina rada pulsno oksimetra ([Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 72](#)).

**Dnevni sažetak:** Omogućuje Body Battery dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu ([Body Battery, stranica 53](#)).

**Upozorenja o stresu:** Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

**Upozorenja za odmor:** Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

**Upozorenje za kretanje:** Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje ([Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 94](#)).

**Upozorenja na ciljeve:** Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ® događaja. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

### Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju.

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

### Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i traka podsjetnika na kretanje. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 101](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

### Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

### Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Instinct 3 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

## Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 103](#)). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja ([Brzi pregledi widgeta, stranica 49](#)). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

**NAPOMENA:** Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Kontrole, stranica 63](#)).

## Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 84](#)).  
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.  
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Instinct 3 satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 49](#)).

## Navigacija

### Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

**SAVJET:** Lokaciju možete spremati u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 63](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

### Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži

Možete spremati trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

- 1 Odaberite opciju:
  - Držite tipku **GPS**.  
**NAPOMENA:** Tipka prečaca funkcije **Dvostruka mreža** zadana je samo na modelu Instinct 3 AMOLED - Tactical Edition.
  - Prilagodite tipku prečaca za funkciju **Dvostruka mreža** ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 103](#)) i držite prilagođeni gumb ili kombinaciju gumba.
- 2 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 3 Pritisnite tipku **GPS** za spremanje lokacije.
- 4 Po potrebi pritisnite **DOWN** za uređivanje pojedinosti o lokaciji.



## Postavljanje referentne točke

Možete postaviti referentnu točku kako biste odredili smjer i udaljenost do lokacije ili smjera.

- 1 Odaberite opciju:
  - Držite **CTRL**.
  - SAVJET:** Referentnu točku možete postaviti tijekom bilježenja aktivnosti.
  - Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Referentna točka**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite **Dodavanje točke**.
- 5 Odaberite lokaciju ili smjer koji će se upotrijebiti kao referentna točka za navigaciju.  
Pojavit će se strelica kompasa i udaljenost do odredišta.
- 6 Vrh sata okrenite u svom smjeru.  
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.
- 7 Po potrebi pritisnite **GPS** i odaberite **Promijeni točku** da biste postavili drugu referentnu točku.

## Navigacija prema odredištu

Uz pomoć sata možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Navigiraj**.
  - Odaberite aktivnost, držite **MENU** i odaberite **Navigacija**.
- 3 Odaberite kategoriju.
- 4 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Idi na**.
- 6 Za početak navigacije pritisnite **GPS**.

## Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutačne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
  - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.

Na karti se prikazuju vaša trenutačna lokacija, trag koji trebate slijediti i vaše odredište.

## Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

Sat možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Navigiraj > Sight 'N Go**.
  - Odaberite aktivnost, zadržite **MENU** i odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 3 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **GPS**.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 4 Za početak navigacije pritisnite **GPS**.



## Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremići i automatski započeti navigaciju na nju.

**SAVJET:** Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 103*).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Navigiraj > Zadnja MOB lokacija**.
  - Odaberite aktivnost, držite **MENU** i odaberite **Navigacija > Zadnja MOB lokacija**.Pojavit će se navigacijski podaci.

## Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

## Staze

### UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremići i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

## Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze > Stvori novo**.
- 5 Unesite naziv staze i odaberite .
- 6 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi ponovite korake 6 i 7.
- 9 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 10 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

## Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 84](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

**NAPOMENA:** Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 98](#)).

## Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 98](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

## Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **GPS** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
  - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
  - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro**.
  - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
  - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
  - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtav.elev.**
  - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
  - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
  - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

## Projekcija točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

**NAPOMENA:** Možda ćete morati dodati aplikaciju Projekcija točke na popis aktivnosti i aplikacija.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Projekcija točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite **GPS** za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

## Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

### Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.
  - Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
  - Odaberite **Nadolazi** kako biste uključili ili isključili informacije o nadolazećim točkama staze.
  - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
  - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Isctav.elev..**
  - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

## Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

Držite **MENU** i odaberite **Navigacija > Tip**.

**Smjer:** Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

**Staza:** Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta.

## Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
  - Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Kon.preost.vrij.dol..**
  - Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
  - Da biste omogućili upute za navigaciju skretanje-po-skretanje, odaberite **Upute za skretanja**.
- 4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.
- 5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite **✓**.

## Postavke upravitelja napajanja

Držite **MENU** i odaberite **Upravitelj napajanja**.

**Štednja baterije:** Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100*).

**Način napajanja:** Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 101*).

**Postotak napunj.baterije:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

**Procij.kapac.bat.:** Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

### Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 63*).

**1** Držite **MENU**.

**2** Odaberite **Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.

**3** Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.

**4** Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
- Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
- Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
- Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
- Odaberite opciju **Uvijek uključeni zaslon** za isključivanje zaslona kada se ne upotrebljava.
- Odaberite **Svjetlina** za smanjenje svjetline zaslona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

**5** Odaberite **Upoz. za slabu bat.** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

### Promjena načina napajanja

Možete promijeniti način napajanja kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti.

**1** Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.

**2** Odaberite **Način napajanja**.

**3** Odaberite opciju.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti odabranim načinom napajanja.

## Prilagodba načina napajanja

Uređaj se isporučuje s nekoliko načina napajanja koji vam omogućuju brzo podešavanje postavki sustava, aktivnosti i GPS-a kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti. Možete prilagoditi postojeće načine napajanja i stvoriti nove prilagođene načine napajanja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
  - Odaberite **Dodaj** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.
- 4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.
- 5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.  
Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.  
Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
- 6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

## Vraćanje načina napajanja

Možete ponovno postaviti unaprijed učitani način napajanja na tvornički zadane postavke.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite unaprijed učitani način napajanja.
- 4 Odaberite **Vrati** > .

## Postavke sustava

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Sustav**.

**Jezik:** Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

**Vrijeme:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 102*).

**Prikaz:** Podešava postavke zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).

**Sateliti:** Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost (*Postavke satelita, stranica 43*).

**Zvuk i vibriranje:** Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

**Način rada za spavanje:** Postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 103*).

**Noćno gledanje:** Omogućuje dodirni zaslon i postavljanje preferenci prikaza za način rada za noćno gledanje.

**Bez ometanja:** Omogućuje način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, obavijesti, upozorenja i kretnje zapešćem.

**Tipke prečaca:** Dodjeljivanje prečaca gumbima (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 103*).

**Automatsko zaključavanje:** Automatsko zaključavanje gumba radi sprječavanja njihovog nehotičnog pritiskanja. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Opća namjena kako biste zaključali gumb kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

**Format:** Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 104*).

**Stanje performansi:** Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti (*Stanje performansi, stranica 56*).

**Snimanje podataka:** Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

**USB rad:** Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

**Ponovno postavljanje:** Ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 109*).

**Nadogradnja softvera:** Instaliranje preuzetih nadogradnji softvera, omogućavanje automatskih nadogradnji ili ručno provjeru nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda, stranica 108*).

**Opis:** Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

## Postavke vremena

Držite **MENU** i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

**Format vremena:** Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

**Format datuma:** Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

**Postavi vrijeme:** Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

**Vrijeme:** Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

**Upozorenja:** Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 47*).

**Sinkronizacija vremena:** Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena (*Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 46*).

## Promjena postavki zaslona

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Prikaz**.
- 3 Odaberite **Veliki fontovi** kako biste povećali veličinu teksta na zaslonu.

- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Noćno gledanje**.
  - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
  - Odaberite **Opća namjena**.
  - Odaberite **Tijekom spavanja**.

- 5 Odaberite opciju:

**NAPOMENA:** Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada.

- Odaberite **Uvijek uključeni zaslon** da biste isključili osvjetljenje i pozadinsko osvjetljenje, a da podaci na zaslonu sata ostanu vidljivi. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 104](#)).
- Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
- Odaberite **Crveni pomak** za prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid.
- Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
- Odaberite **Gesta zapešćem** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.

## Prilagođavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
  - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
  - Odaberite **Prikaz** da biste konfigurirali postavke zaslona.
  - Odaberite **Alarm za drijemanje** kako biste postavili alarme za drijemanje koji će se reproducirati kao ton, vibracija ili oboje.
  - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.
  - Odaberite **Štednja baterije** da biste omogućili ili onemogućili način rada za uštedu baterije ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 100](#)).

## Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

## Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

## Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

## Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 U izborniku sustava odaberite **Opis**.

# Informacije o uređaju

## O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 110](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata Instinct 3 isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Promjena postavki zaslona, stranica 103](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.



## Punjenje sata

### ⚠ UPOZORENJE

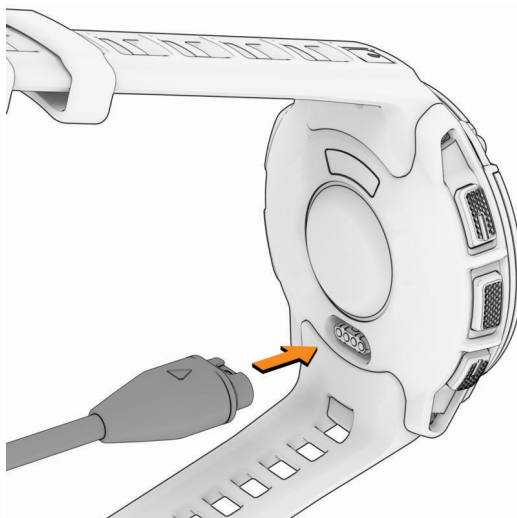
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 106*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

1 Priključite kabel (▲ kraj) u priključak za punjenje na satu.



2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (15 W minimalna izlazna snaga).

Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

## Specifikacije

|                                            |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrsta baterije                             | Ugrađena punjiva litij-ionska baterija                                                                                    |
| Vodootpornost                              | 10 ATM <sup>1</sup>                                                                                                       |
| Raspon radne i temperature skladištenja    | Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)                                                                                     |
| Raspon temperature pri USB punjenju        | Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)                                                                                       |
| EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja | Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz pri maksimalnih 5,65 dBm;<br>Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz pri maksimalnih 1,85 dBm |

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 110*).

| Način rada                                           | Trajanje baterije za Instinct 3 AMOLED - 45mm                       | Trajanje baterije za Instinct 3 AMOLED - 50mm                       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Način rada pametnog sata                             | Do 18 dana s Gesta zapešćem<br>Do 7 dana uz Uvijek uključeni zaslon | Do 24 dana s Gesta zapešćem<br>Do 9 dana uz Uvijek uključeni zaslon |
| Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat | Do 24 dana                                                          | Do 30 dana                                                          |
| Samo GPS                                             | Do 32 sata                                                          | Do 40 sati                                                          |
| Svi satelitski sustavi                               | Do 25 sati                                                          | Do 32 sata                                                          |
| Svi satelitski sustavi i više frekvencijskih pojasa  | Do 23 sata <sup>2</sup>                                             | Do 30 sati <sup>2</sup>                                             |
| GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije      | Do 68 sati                                                          | Do 86 sati                                                          |
| Način rada za GPS aktivnost za ekspedicije           | Do 16 dana                                                          | Do 20 dana                                                          |

## Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

## Čišćenje sata

### ⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

### OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

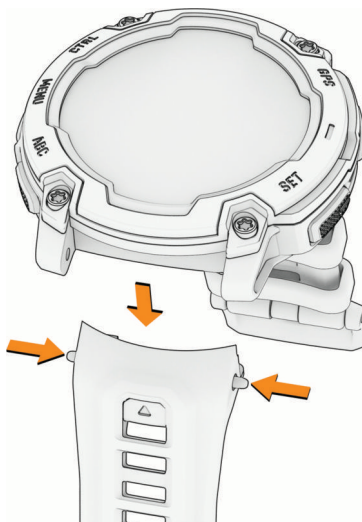
- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

<sup>2</sup> Uz pretpostavku uobičajene upotrebe s tehnologijom SatIQ

## Zamjena remena s oprugama

Remene možete zamijeniti novim Instinct 3 remenima za satove ili kompatibilnim QuickFit® remenima. Za informacije o kompatibilnim remenima za satove i veličinama idite na stranicu proizvođača za Instinct 3 sat na [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

- 1 Utisnite iglu sata i uklonite remen sa sata.



- 2 Odaberite opciju:

- Za stavljanje Instinct 3 remena poravnajte novi remen s rupicama na satu, utisnite iglu sata i pritisnite remen na mjesto.

**NAPOMENA:** Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na satu.

- Za ugradnju kompatibilnih QuickFit remena ugradite kompatibilnu iglu sata na sat i pritisnite novi remen na mjesto.



**NAPOMENA:** Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

- 3 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

# Rješavanje problema

## Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 101*). Na računalu instalirajte Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

## Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

## Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite svoj jezik.
- 5 Pritisnite **GPS**.

## Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Instinct 3 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

## Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Telefon > Uparivanje telefona**.

## Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme

Sat ažurira vrijeme i datum kada ga sinkronizirate. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati sat.

- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko ([Postavke vremena, stranica 102](#)).
- 2 Provjerite prikazuje li se na računalu ili telefonu točno lokalno vrijeme.
- 3 Odaberite opciju:
  - Sinkronizacija sata s računalom ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 85](#)).
  - Sinkronizacija sata s telefonom ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 84](#)).
  - Sinkronizacija sata s GPS-om ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 46](#)).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

## Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Pretraži sve**.
  - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 38](#)).

## Ponovno pokretanje sata

- 1 Držite **CTRL** dok se sat ne isključi.
- 2 Držite **CTRL** kako biste uključili sat.

## Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
  - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
  - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
  - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**.

**NAPOMENA:** Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata.

## Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Promjena načina napajanja, stranica 100*).
  - Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 63*).
  - Skratite istek vremena zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).
  - Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).
  - Smanjite svjetlinu zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 103*).
  - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 43*).
  - Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 63*).
  - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).
  - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.  
Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 3*).
  - Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 83*).
  - Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 70*).
  - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 70*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 72*).

## Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

**SAVJET:** Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

- 1 Izađite van na otvoreno područje.  
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.  
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

## Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računarom:
  - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
  - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.Dok je sat povezan s Garmin računarom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

## Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

## Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

## Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

**NAPOMENA:** Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

## Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

### 1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 85](#)).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 84](#)).

### 2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

**NAPOMENA:** Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

## Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

# Dodatak

## Podatkovna polja

**NAPOMENA:** Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

**SAVJET:** Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

### Polja s kadencom

| Naziv                  | Opis                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prosječna kadenca      | Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.                                                                         |
| Prosječna kadenca      | Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.                                                                            |
| Kadenca                | Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca. |
| Kadenca                | Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).                                                                                     |
| Brzi pregledi widgeta  | Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadenca.                                                         |
| Kadenca dionice        | Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.                                                                           |
| Kadenca dionice        | Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.                                                                              |
| Kadenca zadnje dionice | Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.                                                                  |
| Kadenca zadnje dionice | Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.                                                                     |

### Polja kompasa

| Naziv          | Opis                                             |
|----------------|--------------------------------------------------|
| MJERAČ KOMPASA | Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.     |
| Smjer kompasa  | Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.     |
| GPS smjer      | Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava. |
| Smjer          | Smjer u kojem se krećete.                        |

### Polja s udaljenosti

| Naziv                    | Opis                                                    |
|--------------------------|---------------------------------------------------------|
| Udaljen.                 | Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost. |
| Udaljenost intervala     | Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.            |
| Duljina dionice          | Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.             |
| Duljina zadnje dionice   | Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.    |
| Udaljenost zadnje vježbe | Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.     |
| Duljina zadnje dionice   | Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.              |



**Polja s udaljenosti**

| Naziv                      | Opis                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prosjeck uspona            | Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.                                                                                         |
| Prosjeck spuštanja         | Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.                                                                                        |
| Nadmor. visina             | Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.                                                                                                        |
| Grafikon nadmorske visine  | Grafikon koji prikazuje nadmorsku visinu kroz vrijeme.                                                                                                            |
| Omjer klizanja             | Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.                                                                                          |
| GPS visina                 | Visina vašeg trenutnog položaja na temelju GPS sustava.                                                                                                           |
| Nagib                      | Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %. |
| Uzbrdica dionice           | Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.                                                                                                                    |
| Nizbrdica dionice          | Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.                                                                                                                    |
| Uzbrdica zadnje dionice    | Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.                                                                                                         |
| Nizbrdica zadnje dionice   | Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.                                                                                                         |
| Uzbrdica zadnje vježbe     | Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu vježbu.                                                                                                          |
| Nizbrdica zadnje vježbe    | Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu vježbu.                                                                                                          |
| Maksimalna uzbrdica        | Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.                                                                               |
| Maksimalna nizbrdica       | Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.                                                                               |
| Maks.nadm.visina           | Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.                                                                                              |
| Min.nadm.visina            | Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.                                                                                          |
| Uzbrdica vježbe            | Okomita udaljenost uspona za trenutnu vježbu.                                                                                                                     |
| Nizbrdica vježbe           | Okomita udaljenost spusta za trenutnu vježbu.                                                                                                                     |
| Ukupni uspon               | Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.                                                                               |
| Ukupni silazak             | Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.                                                                                          |
| Mjer. ukupnog usp./silaska | Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.                                              |

**Polja za katove**

| Naziv                          | Opis                                               |
|--------------------------------|----------------------------------------------------|
| Br.katova za uspon             | Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.   |
| Br.kat.s kojih ste se spustili | Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu. |
| Katovi u minuti                | Broj katova na koje ste se popeli u minuti.        |

## Polja s pulsom

| Naziv                           | Opis                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| %HRR                            | Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).                                                                                 |
| Aerobni efekt treniranja        | Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.                                                                                       |
| Anaerobni efekt treniranja      | Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.                                                                                     |
| Prosječni % rezerve pulsa       | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.                                               |
| Prosječan puls                  | Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.                                                                                                               |
| Prosj.puls, % od maksimal.      | Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.                                                                                         |
| Puls                            | Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa. |
| Grafikon pulsa                  | Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.                                                                                                      |
| Mjerač pulsa                    | Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.                                                                                            |
| % maksimalnog pulsa             | Postotak maksimalnog pulsa.                                                                                                                           |
| Zona pulsa                      | Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).              |
| Pr.% pul.u mir.-inter           | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.                                       |
| Pros.% maks.-interv             | Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.                                                                                 |
| Prosječni puls u intervalu      | Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.                                                                                                       |
| Maks.% pul.mir.-int             | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.                                       |
| Pros.% maks.-interv             | Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.                                                                                |
| Maks.puls u interv.             | Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.                                                                                                      |
| % rezerve pulsa po dionici      | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.                                                 |
| Puls po dionici                 | Prosječan puls za trenutačnu dionicu.                                                                                                                 |
| Pr.pul.dion,%od maks            | Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.                                                                                           |
| Prosj. % rezer. pul.na zad.dio. | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.                                        |
| Puls na zadnjoj dionici         | Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.                                                                                                        |
| Pul.na zad.dio. % od maks.      | Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.                                                                                  |
| % rezerve pulsa zadnje vježbe   | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju vježbu.                                                  |
| Puls zadnje vježbe              | Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.                                                                                                         |
| % maks. pulsa u zad. vježbi     | Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju vježbu.                                                                                            |

| Naziv                      | Opis                                                                                                 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % rezerve pulsa vježbe     | Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu. |
| Maksimalni puls            | Prosječni puls za trenutačnu vježbu.                                                                 |
| % maksimalnog pulsa vježbe | Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.                                           |
| Vrijeme u zoni             | Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.                                                               |
| Mjerač efekta vježbanja    | Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.                          |

#### Polja s duljinama

| Naziv             | Opis                                                         |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| Duljine intervala | Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala. |
| Duljine           | Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti. |

#### Navigacijska polja

| Naziv                  | Opis                                                                                                                                                       |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Smjer                  | Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                           |
| Staza                  | Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.  |
| Lokacija odredišta     | Položaj vašeg konačnog odredišta.                                                                                                                          |
| Točka odredišta        | Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                                        |
| Preostala udaljenost   | Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                               |
| Udalj.do slj.toč.      | Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                              |
| Predviđena uk.udaljen. | Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                   |
| PR.VRIJ.DOL.           | Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio. |
| Dolazak na sljedeće    | Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.    |
| PR.VRIJ.D.DOL.         | Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                   |
| Omjer kliz. do odr.    | Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.        |
| Širina/dužina          | Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.                                                 |
| Lokacija               | Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.                                                                                     |
| Sljedeća točka         | Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                                                                   |

| Naziv                      | Opis                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Van staze                  | Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio. |
| Vrijeme do sljedećeg       | Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                       |
| ISP.BRZ.                   | Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                                 |
| Vert.udalj. do odr.        | Razlika u visini vašeg trenutnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                  |
| Vertikalna brzina do cilja | Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.                  |

#### Druga polja

| Naziv              | Opis                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktivne kalorije   | Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.                                                                                                                                                                                         |
| Ambijentalni tlak  | Nekalibrirani tlak okoliša.                                                                                                                                                                                                    |
| Grafikon barometra | Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.                                                                                                                                                                        |
| Barometarski tlak  | Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.                                                                                                                                                                                           |
| Sati baterije      | Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.                                                                                                                                                                       |
| Razina baterije    | Razina baterije sata.                                                                                                                                                                                                          |
| Aktivne kalorije   | Kalorije potrošene tijekom dana.                                                                                                                                                                                               |
| GPS                | Jačina signala GPS satelita.                                                                                                                                                                                                   |
| Dionice            | Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.                                                                                                                                                                                |
| Opterećenje        | Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan. |
| Pokreti            | Broj vježbi dovršenih za trenutačnu aktivnost.                                                                                                                                                                                 |
| Stanje performansi | Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.                                                                                                                                            |
| Ponav.             | Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.                                                                                                                                                                  |
| Broj udisaja       | Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).                                                                                                                                                                     |
| Mjerač za setove   | Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.                                                                                                                                            |
| Koraci             | Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.                                                                                                                                                                          |
| Stres              | Vaša trenutačna razina stresa.                                                                                                                                                                                                 |
| Izlazak sunca      | Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.                                                                                                                                                                           |
| Zalazak sunca      | Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.                                                                                                                                                                           |
| Doba dana          | Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).                                                                                                                 |

**Polja s tempom**

| Naziv                    | Opis                                                            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Tempo na 500 m           | Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.                        |
| Prosječni tempo na 500 m | Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost. |
| Prosječni tempo          | Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.                        |
| Tempo prilagođen nagibu  | Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.           |
| Tempo intervala          | Prosječan tempo za trenutačni interval.                         |
| Tempo na 500 m u dionici | Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.   |
| Tempo dionice            | Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.                          |
| Tem.500m z.di.           | Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.       |
| Tempo zadnje dionice     | Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.                 |
| Tempo zadnje udaljenosti | Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.          |
| Tempo zadnje vježbe      | Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.                  |
| Tempo vježbe             | Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.                           |
| Tempo                    | Trenutačni tempo.                                               |
| Tablica tempa            | Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.               |

**PacePro polja**

| Naziv                       | Opis                                                                    |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Udaljenost na slj.prolazu   | Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.                              |
| Ciljni tempo na slj.prolazu | Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.                                  |
| Ukupna u predn/zaost        | Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.   |
| PacePro mjerač              | Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu. |
| Udaljenost na prolazu       | Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.                         |
| Preostala udalj.na prolazu  | Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.                      |
| Tempo na prolazu            | Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.                                    |
| Ciljni tempo na prolazu     | Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.                             |

## Polja za snagu

| Naziv                             | Opis                                                                                                             |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| % FTP                             | Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.                                                 |
| Prosječni balans u periodu od 3 s | Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.                                          |
| Prosječna snaga u periodu od 3 s  | Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.                                                        |
| Prosječni balans u 10 s           | Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.                                         |
| Prosječna snaga u periodu od 10 s | Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.                                                      |
| Prosječni balans u 30 s           | Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.                                         |
| Prosječna snaga u periodu od 30 s | Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.                                                      |
| Prosječni balans                  | Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.                                                     |
| Prosječna snaga – lijevo          | Prosječna snaga za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.                                                          |
| Prosječna snaga                   | Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.                                                                 |
| Prosječna snaga – desno           | Prosječna snaga za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.                                                           |
| Prosječna vršna faza snage – L    | Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.                                               |
| P.p.od s.p.                       | Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.                                                   |
| Prosječna vršna faza snage – D    | Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.                                                |
| Balans                            | Trenutačni balans snage lijevo/desno.                                                                            |
| Intensity Factor                  | Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.                                                                       |
| Balans dionice                    | Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.                                                       |
| Vršna faza snage u dionici – L    | Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.                                                 |
| Faza snage u dionici – lijevo     | Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.                                                       |
| Normalized Power dionice          | Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.                                                    |
| P.p.s.p.d.                        | Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.                                                     |
| Snaga dionice                     | Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.                                                                   |
| Vršna faza snage u dionici – D    | Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.                                                  |
| Faza snage u dionici – desno      | Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.                                                        |
| NP zadnje dionice                 | Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.                                                |
| Snaga zadnje dionice              | Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.                                                              |
| L vršna faza snage.               | Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje. |
| Faza snage – lijevo               | Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga. |
| Maks.snaga zad. dionice           | Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.                                                                |

| Naziv                     | Opis                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maksimalna snaga dionice  | Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.                                                                        |
| Maksimalna snaga          | Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.                                                                      |
| NP                        | Normalized Power za trenutačnu aktivnost.                                                                           |
| Glatkoća okretanja pedala | Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.     |
| POMAK OD SR.PLATF.        | Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila. |
| Snaga                     | Trenutačna izlazna snaga u vatima.                                                                                  |
| Tablica snage             | Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.                                                                   |
| MJERAČ SNAGE              | Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.                                                          |
| Snaga prema težini        | Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.                                                            |
| Zona snage                | Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.                                  |
| D vrš.kut f.sn.           | Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.     |
| Faza snage – desno        | Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.     |
| Vrijeme u zoni            | Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.                                                                              |
| Trajanje sjedenja         | Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.                                               |
| Traj.sjedenja u dionici   | Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.                                                 |
| Trajanje stajanja         | Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.                                               |
| Traj.stajanja u dionici   | Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.                                                 |
| TSS                       | Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.                                                                     |
| Uč.zat.m.                 | Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.                                                   |
| Rad                       | Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.                                                             |

#### Polja s vrem. odmora

| Naziv                 | Opis                                                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ponavljanje uključeno | Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu). |
| Mjerač vremena odmora | Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).                      |

**Dinamika trčanja**

| Naziv                       | Opis                                                                                                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pros.balans vrem.dod.s tl.  | Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.                                                                               |
| Pr.vrij.dod.s tlom          | Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.                                                                                   |
| Prosječna duljina koraka    | Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.                                                                                             |
| Prosj.ver.oscil.            | Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.                                                                          |
| Prosj.omjer vert.osc.       | Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.                                                               |
| Balans vrem.dodira s tlom   | Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.                                                                               |
| Mjerač bal. dodira s tlom   | Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.                                                   |
| VR.D.S.T.                   | Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja. |
| Mjer.vrem. dodira s tlom    | Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.                      |
| Balans vr.dod.s tl.u dion.  | Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.                                                                              |
| Vr.dod.s tlom d.            | Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.                                                                                     |
| Duljina koraka u dionici    | Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.                                                                                            |
| Ver.osc.po dionici          | Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.                                                                            |
| Omjer vert.oscil.u dionici  | Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.                                                              |
| Duljina koraka              | Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.                                                                         |
| Vertikalna oscilacija       | Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.                                |
| Mjer.vert. oscilacije       | Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.                                                                      |
| Omjer vertikalne oscilacije | Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.                                                                                              |
| Mjerač omjera vert. osc.    | Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.                                                               |



**Polja s brzinom**

| Naziv                        | Opis                                                                                                                                    |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prosječna brzina kretanja    | Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.                                                                              |
| Prosječna ukupna brzina      | Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.                                                       |
| Prosječna brzina             | Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.                                                                                               |
| Pros.nautička kopnena brzina | Prosječna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera. |
| Pros.kop.brzin.dion.         | Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.               |
| Brzina dionice               | Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.                                                                                                 |
| Kpn.brz.z.di                 | Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.         |
| Brzina zadnje dionice        | Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.                                                                                        |
| Brzina zadnje vježbe         | Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.                                                                                         |
| Maksimalna kopnena brzina    | Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.            |
| Maksimalna brzina            | Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.                                                                                                 |
| Brzina vježbe                | Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.                                                                                                  |
| Brzina                       | Trenutačna stopa kretanja.                                                                                                              |
| Tablica brzine               | Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.                                                                                      |
| SOG                          | Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.                                       |
| Vertikalna brzina            | Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.                                                                                            |

**Polja s brojem zaveslaja**

| Naziv                       | Opis                                                                                            |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pr.udalj.po zav.            | Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.            |
| Pros. udalj. po zavesl.     | Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.   |
| Prosječna brzina zaveslaja  | Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.     |
| pr.br.zav.po dulj.          | Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.                       |
| Udaljenost po zaveslaju     | Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.                                           |
| Br.zav.u tren.int.          | Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.                        |
| Z.po d.tren.int.            | Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.                       |
| Vr.zav.u tren.int.          | Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.                                                         |
| Udalj.po zav. u di          | Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.               |
| Udalj. po zaves.u dion.     | Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.      |
| Brzina zaveslaja u dionici  | Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.                 |
| Brzina zaveslaja u dionici  | Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.        |
| Zaveslaji u dionici         | Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.                                          |
| Zaveslaji u dionici         | Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.                                 |
| Ud.po zav.u z.di            | Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.          |
| Udalj. po zav.u zad.di.     | Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice. |
| Brz.zav.zad.dion.           | Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.            |
| Brz.zav.zad.dio.            | Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.   |
| Zaveslaji u zadnjoj dionici | Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.                                     |
| Zaveslaji u zadnjoj dionici | Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.                            |
| Brz.zaves. zad.udaljen.     | Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.              |
| Broj zaves. zadnje udalj.   | Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.                                       |
| Vrsta zaves. zadnje udalj.  | Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.                    |
| Brzina zaveslaja            | Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).                                                      |
| Brzina zavesl.              | Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).                                             |
| Zaveslaji                   | Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.                                        |

| Naziv     | Opis                                                              |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| Zaveslaji | Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost. |

#### Swolf polja

| Naziv                       | Opis                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prosječan Swolf             | Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ( <a href="#">Terminologija za plivanje, stranica 15</a> ). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara. |
| Swolf tr.i.                 | Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Swolf dionice               | SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Swolf posljednje dionice    | SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Swolf za posljednju duljinu | Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.                                                                                                                                                                                                                                                    |

#### Polja s temperaturom

| Naziv             | Opis                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24-satni maksimum | Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.                                                                                                                      |
| 24-satni minimum  | Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.                                                                                                                       |
| Temperatura       | Temperatura okruženja tijekom aktivnosti. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi. |

**Polja s pod. mjer.vrem.**

| Naziv                     | Opis                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prosječno vrijeme dionice | Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.                                                                                                                                                                                      |
| Proteklo vrijeme          | Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta. |
| Vrijeme intervala         | Vrijeme štoperice za trenutačni interval.                                                                                                                                                                                               |
| Vrijeme dionice           | Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.                                                                                                                                                                                                |
| Vrijeme zadnje dionice    | Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.                                                                                                                                                                                       |
| Vrijeme zadnje vježbe     | Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.                                                                                                                                                                                        |
| Trajanje pokreta          | Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.                                                                                                                                                                                                 |
| Vrijeme kretanja          | Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.                                                                                                                                                                                        |
| Vrijeme za multisport     | Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.                                                                                                                                                          |
| Ukupna u predn/zaost      | Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti ili zaostatka u odnosu na ciljni tempo.                                                                                                                                                               |
| Vrijeme stajanja          | Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.                                                                                                                                                                                        |
| Trajanje plivanja         | Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.                                                                                                                                                                           |
| Mjerač                    | Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojavanja.                                                                                                                                                                                             |

**Polja s podac. o vježb.**

| Naziv             | Opis                                                 |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| Ponav.            | Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.      |
| Udaljenost koraka | Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja. |
| Tempo koraka      | Trenutačni tempo koraka vježbanja.                   |
| Brzina koraka     | Trenutačna brzina koraka vježbanja.                  |
| Vrijeme koraka    | Vrijeme proteklo za korak vježbanja.                 |

## Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

| Zona boje                                                                                    | Percentil u zoni | Raspon kadence  | Raspon dodira s tlom |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|----------------------|
|  Ljubičasta | > 95             | > 183 k/min     | < 218 ms             |
|  Plava      | 70 – 95          | 174 – 183 k/min | 218 – 248 ms         |
|  Zelena     | 30 – 69          | 164 – 173 k/min | 249 – 277 ms         |
|  Narančasta | 5 – 29           | 153 – 163 k/min | 278 – 308 ms         |
|  Crvena    | < 5              | < 153 k/min     | > 308 ms             |

## Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

| Zona boje                    |  Crvena |  Narančasta |  Zelena |  Narančasta |  Crvena |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Simetrija                    | Loš                                                                                        | Slabije                                                                                        | Dobro                                                                                      | Slabije                                                                                          | Loš                                                                                          |
| Postotak drugih trkača       | 5 %                                                                                        | 25 %                                                                                           | 40 %                                                                                       | 25 %                                                                                             | 5 %                                                                                          |
| Balans vremena dodira s tlom | > 52,2 % L                                                                                 | 50,8 – 52,2 % L                                                                                | 50,7 % L – 50,7 % D                                                                        | 50,8 – 52,2 % D                                                                                  | > 52,2 % D                                                                                   |

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

## Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Fit ili HRM-Pro) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

| Zona boje                                                                                    | Percentil u zoni | Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima | Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku | Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima | Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  Ljubičasta | > 95             | < 6,4 cm                                                 | < 6,8 cm                                                 | < 6,1 %                                                 | < 6,5 %                                                 |
|  Plava      | 70 – 95          | 6,4 – 8,1 cm                                             | 6,8 – 8,9 cm                                             | 6,1 – 7,4 %                                             | 6,5 – 8,3 %                                             |
|  Zelena     | 30 – 69          | 8,2 – 9,7 cm                                             | 9,0 – 10,9 cm                                            | 7,5 – 8,6 %                                             | 8,4 – 10,0 %                                            |
|  Narančasta | 5 – 29           | 9,8 – 11,5 cm                                            | 11,0 – 13,0 cm                                           | 8,7 – 10,1 %                                            | 10,1 – 11,9 %                                           |
|  Crvena     | < 5              | > 11,5 cm                                                | > 13,0 cm                                                | > 10,1 %                                                | > 11,9 %                                                |

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

| Muškarci   | Percentil | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Izvanredno | 95        | 55,4    | 54      | 52,5    | 48,9    | 45,7    | 42,1    |
| Izvršno    | 80        | 51,1    | 48,3    | 46,4    | 43,4    | 39,5    | 36,7    |
| Dobro      | 60        | 45,4    | 44      | 42,4    | 39,2    | 35,5    | 32,3    |
| Slabije    | 40        | 41,7    | 40,5    | 38,5    | 35,6    | 32,3    | 29,4    |
| Loš        | 0 – 40    | < 41,7  | < 40,5  | < 38,5  | < 35,6  | < 32,3  | < 29,4  |

| Žene       | Percentil | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Izvanredno | 95        | 49,6    | 47,4    | 45,3    | 41,1    | 37,8    | 36,7    |
| Izvršno    | 80        | 43,9    | 42,4    | 39,7    | 36,7    | 33      | 30,9    |
| Dobro      | 60        | 39,5    | 37,8    | 36,3    | 33      | 30      | 28,1    |
| Slabije    | 40        | 36,1    | 34,4    | 33      | 30,1    | 27,5    | 25,9    |
| Loš        | 0 – 40    | < 36,1  | < 34,4  | < 33    | < 30,1  | < 27,5  | < 25,9  |

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

| Muškarci   | Vata po kilogramu (W/kg) |
|------------|--------------------------|
| Izvanredno | 5,05 i više              |
| Izvršno    | Od 3,93 do 5,04          |
| Dobro      | Od 2,79 do 3,92          |
| Slabije    | Od 2,23 do 2,78          |
| Početak    | Manje od 2,23            |

| Žene       | Vata po kilogramu (W/kg) |
|------------|--------------------------|
| Izvanredno | 4,30 i više              |
| Izvršno    | Od 3,33 do 4,29          |
| Dobro      | Od 2,36 do 3,32          |
| Slabije    | Od 1,90 do 2,35          |
| Početak    | Manje od 1,90            |

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

## Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

