GARMIN_°



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 gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin[®], logotip Garmin, Instinct[®], ANT+[®], 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 Connect[™], Garmin Explore[™], IRM-Pro[™], Index[™], tempe[™], Virstbeat Sates variation to the sensitive to t

Android[™] je zaštitni znak tvrtke Google LLC. iPhone[®] je zaštitni znak tvrtke Apple Inc. i registriran je u SAD-u i ostalim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH[®] 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.USB-C[®] registrirani je trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi[®] registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation.Zwift[™] trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali 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.

M/N: A04880, A04881

Sadržaj

Uvod1
Početak rada1
Gumbi1
Aktivnosti i aplikacije 2
Popis aktivnosti i aplikacija
Započinjanje aktivnosti3
Savjeti za bilježenje aktivnosti3
Zaustavljanje aktivnosti4
Aktivnosti na otvorenom4
Početak ekspedicije 4
Ručno bilježenje točke traga4
Pregledavanje točaka traga
Odlazak u ribolov5
Lov
Ircanje
I rcanje na stazi 6
Savjeti za biljezenje trcanja na
Virtualno trčanjo 6
Kalibracija udaljenosti za traku za
trčanje 7
Plivanie 7
Terminologija za plivanje
Vrste zaveslaja
Savjeti za plivačke aktivnosti
Automatski odmor i ručni odmor 8
Treniranje uz bilježenje drill vježbi8
Biciklizam9
Korištenje dvoranskog trenažera 9
Aktivnosti u dvorani 9
Bilježenje aktivnosti vježbanja
snage10
Bilježenje HIIT aktivnosti 10
Zimski sportovi11
Pregledavanje skijaskih spustova 11
Sportovi na vodi
Surranje
Viežbania 11
Vjezudrije II Dočotak vjožbanja
Praćanja vježbanja s usluga Carmin
Connect 12
Izvođenje preporučenog vježbanja
dana12

Početak intervalnog vježbanja	13
Stvaranje intervalnog vježbanja	13
Korištenje funkcije Virtual	
Partner®	13
Postavljanje cilja treniranja	14
Utrkivanje s prethodnom	
aktivnośću	14
O kalendaru treninga	14
Koristenje planova treninga iz	11
Upotroba aplikacijo za spromanjo	14
Predled informacije o morskim	13
mijenama	15
Postavlianie upozorenia o morskir	n
mijenama	16
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija	16
Dodavanje ili uklanjanje omiljene	
aktivnosti	16
Promjena redoslijeda aktivnosti u	
popisu aplikacija	17
Prilagodavanje zaslona s	17
Dodavanje karte aktivnosti	17
Stvaranje prilagođene aktivnosti	17
Postavke aplikacija i aktivnosti	18
Upozorenia za aktivnosti	19
Postavljanje upozorenja	20
Omogućivanje automatskog	
uspona	20
Postavke satelita	21
Satovi	21
Postavljanje alarma	21
Uređivanje alarma	21
Upotreba mjerača odbrojavanja	22
Brisanje mjerača odbrojavanja	22
Korištenje štoperice	23

Povijest	24
Korištenje funkcije Povijest	24
Brisanje povijesti	24

Sinkronizacija vremena s GPS-om...... 23

Osobni rekordi	25
Pregledavanje osobnih rekorda	25
Vraćanje osobnog rekorda	25
Brisanje osobnih rekorda	25
Pregledavanje ukupnih podataka	25
Korištenje brojača kilometara	25

Postavke obavijesti i upozorenja.... 26

Postavke izgleda sata26Prilagođavanje izgleda sata26Brzi pregledi widgeta27Prikaz slijeda brzih pregleda30Prilagođavanje slijeda brzih pregleda30Stvaranje mapa brzih pregleda30Stvaranje mapa brzih pregleda30Body Battery31Savjeti za poboljšane Body Battery31Mjerenje performansi31O procijenjenim maksimalnim
Prilagođavanje izgleda sata
Brzi pregledi widgeta27Prikaz slijeda brzih pregleda30widgeta30Prilagođavanje slijeda brzih pregleda30Stvaranje mapa brzih pregleda30Stvaranje mapa brzih pregleda30Body Battery31Savjeti za poboljšane Body Battery31Mjerenje performansi31O procijenjenim maksimalnim
Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta
 widgeta
Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta
widgeta
Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta
widgeta
Body Battery
Savjeti za poboljsane Body Battery podatke
Mjerenje performansi
O procijenjenim maksimalnim
O procijenjenim maksimalnim
vrijednostima VO2 21
Dobivanje prociene maksimalnog
VO2 za trčanje
Dobivanie prociene maksimalnog
VO2 za biciklizam
Prikaz predviđenih vremena
utrke
Status varijabilnosti pulsa
Kontrole 33
Prilagođavanje izbornika kontrola35
Upotreba zaslona svjetla
Jutarnje izvješće 35
Prilagodba jutarnjeg izvješća
Senzori i dodaci 36
ruis IId Zapescu
NUSENJE sala
Postavke senzora pulsa na

Postavke senzora pulsa na	
zapešću	. 37
Postavljanje upozorenja za	
neuobičajeni puls	.37
Odašiljanje podataka o pulsu	37
Pulsni oksimetar	38

Očitanje pulsnim oksimetrom Postavljanjo pačina rada pulsnog	38
oksimetra	38
Savjeti za cudne podatke pulsnog	20
Kompas	30
Postavke kompasa	39
Ručna kalibracija kompasa	39
Postavljanje referentnog sjevera	39
Visinomjer i barometar	39
Postavke visinomjera	39
Kalibracija barometarskog	
visinomjera	40
Postavke barometra	40
Kalıbracıja barometra	40
Postavljanje upozorenja na	10
Oluju Požični conzori	40
Unarivanie bežičnih senzora	41
Dodatak za mierenie pulsa – tempo	τ∠ i
udalienost trčanja	42
Savjeti za bilježenje tempa i	
udaljenosti trčanja	42
Dinamika trčanja	43
Savjeti za rješavanje problema s	
podacima o dinamici trčanja	43
inReach daljinski upravljač	43
Upotreba daljinskog upravljača	
	44
VIRB daijinski upravijac	44
kamerom	ΔΔ
Upravljanje VIRB akcijskom	
kamerom tijekom aktivnosti	45
Postavke Xero laserske lokacije	45
	45
Karta	45
Pomicanje i zumiranje na karti	45
Postavke karte	46
Funkcije povezivanja telefona	46
Uparivanje telefona	46
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	46
Prikaz obavijesti	47
Odgovaranje na dolazni telefonski	
poziv	47
Odgovaranje na tekstualnu poruku	47
Upravljanje obavijestima	47

Uključivanje i isključivanje upozorenja povezivanju s telefonom Isključivanje Bluetooth veze s	o . 47
telefonom Telefonske i računalne aplikacije Garmin Connect Upotreba aplikacije Garmin	48 48 48
Connect Nadogradnja softvera s pomoć aplikacije Garmin Connect Objedinjeni status treniranja Korištenje usluge Garmin Connec	48 u 49 49 t
na racunaiu Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect	49 . 49 . 49
Connect IQ funkcije Preuzimanje Connect IQ funkcija Preuzimanie Connect IO funkcija	50 . 50
pomoću računala Garmin Explore™ Aplikacija Garmin Messenger Upotreba funkcije Messenger	. 50 . 50 . 51 . 51
Garmin Share Dijeljenje podataka s Garmin Share Primanje podataka s Garmin	. 52 52
Share	52
Korisnički profil Postavljanje korisničkog profila Postavke spola Prikaz kondicijske dobi O zonama pulsa Ciljevi vježbanja Postavljanje zona pulsa Prepuštanje satu da odredi zone pulsa Izračuni zona pulsa Automatsko otkrivanje mjerenja performansi	52 53 53 53 53 53 53 54 54 54 54
Funkcije za sigurnost i praćenje	55

Funkcije za sigurnost i praćenje......55

Dodavanje kontakata u hitnim	
slučajevima	55
Dodavanje kontakata	55

Traženje pomoći	56 56
Postavke za zdravlje i wellness 🤅	57
Automatski cilj	57
Korištenje upozorenja za kretanje	57
Minute intenzivnog vježbanja	57
Izračun minuta intenzivnog	
vježbanja	5/
Pracenje spavanja	58
praćenje spavanja	58
	00
Navigacija	58
Pregled i uređivanje spremljenih	
lokacija	58
Spremanje lokacije na dvostrukoj	FO
IIII ezi Dostavljanje referentne točke	50 58
Navigacija prema odredištu	59
Navigacija do početne točke tijekom	
aktivnosti	59
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	59
Označavanje i pokretanje navigacije	-0
ha lokaciju covjeka u moru	59
Staze	59 60
Stvaranie i praćenie staze na	00
uređaju	60
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin	
Connect	60
Slanje staze na uređaj	60
Pregled III uredivanje pojedinosti o	61
Projekcija točke	61
Postavke navigacije	61
Prilagođavanje zaslona s	
navigacijskim podacima	61
Postavke smjera	61
Postavljanje navigacijskih rješenja	62

Postavke upravitelja napajanja...... 62

Prilagodba funkcije štednje baterije	62
Promjena načina napajanja	62
Prilagodba načina napajanja	63
Vraćanje načina napajanja	63

Postavke sustava	64
Postavke vremena	. 64
Promjena postavki zaslona	. 65
Prilagođavanje načina rada za	
spavanje	. 65
Prilagođavanje tipki prečaca	. 65
Mijenjanje mjernih jedinica	. 65
Prikaz informacija o uređaju	. 65
Pregled pravnih informacija i	
informacija o usklađenosti s	
propisima na e-oznaci	. 66
Informacije o uređaju	66
Punienie sata	. 66
Specifikacije	. 67
Informacije o trajanju baterije	. 67
Postupanje s uređajem	. 67
Čišćenje sata	. 68
Zamjena remena s oprugama	. 69
Piečavanje problema	70
	70
	. 70
Ze mei je uređej postavljen krivi jezik	. 70
La li mai talafan kampatibilan a maiin	. 70
satom?	70
Povezivanje nametnog telefona sa	. 70
satom ne uspijeva	70
Moi sat ne prikazuje ispravno	
vrijeme	. 71
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa	
svojim satom?	. 71
Ponovno pokretanje sata	.71
Ponovno postavljanje svih zadanih	
postavki	. 71
Savjeti za produljenje trajanja	
baterije	. 72
Primanje satelitskih signala	. 72
Poboljšavanje prijema GPS	
satelita	. 72
Ocitana temperatura tijekom aktivnos	sti Zo
nije tocna	. /Z
Pracenje aktivnosti	
ivioj proj anevnih koraka se ne prikazuje	72
lzaleda kako mierač koraka nijo	
precizan	73
L	

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu73 Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim73	}
Dodatak74	ŀ
Podatkovna polja74	ŀ
Skala boja i podaci o dinamici	
trčanja 85)
Podaci o balansu vremena dodira s	
tlom 85	5
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne	
oscilacije86)
Standardne vrijednosti maksimalnog	
VO2)
Veličina i opseg kotača87	7
Objašnjenja simbola 87	7

Uvod

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 46).
- **3** Napunite sat (*Punjenje sata*, stranica 66).
- 4 Započnite aktivnost (Započinjanje aktivnosti, stranica 3).

Gumbi



1 LIGHT CTRL	 Pritisnite kako biste uključili uređaj. Pritisnite za uključivanje zaslona. Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetiljku (Upotreba zaslona svjetla, stranica 35). Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (Kontrole, stranica 33). Držite pet sekundi za traženje pomoći (Traženje pomoći, stranica 56).
2 UP MENU	 Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike. Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku. Držite za pristup kontekstualnom izborniku, ako je dostupan u tom dijelu korisničkog sučelja.
3 DOWN ABC	 Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike (<i>Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta</i>, stranica 30). Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).
(4) GPS	 Pritisnite za odabir opcije u izborniku. Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (<i>Aktivnosti i aplikacije</i>, stranica 2). Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (<i>Započinjanje aktivnosti</i>, stranica 3). Držite za prikaz GPS koordinata i spremanje lokacije.
5 BACK SET	 Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja. Držite za prikaz izbornika sata (<i>Satovi</i>, stranica 21).

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 17). Kada završite aktivnosti, možete ih spremiti i podijeliti s Garmin Connect[™] zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ[™] aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije*, stranica 50).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu 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 16).

Kategorija	Aktivnosti
Na otvorenom	Jahanje, Penjanje, Ekspedicija, Ribolov, Planinarenje, Jahanje, Lov, Hodanje
Trčanje	Staza za trčanje, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Virtualno trčanje
Biciklizam	Biciklizam, Vožnja biciklom na posao, Vožnja sobnog bicikla, Biciklizam na duge staze, BMX, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicikliranje po šljunku, MTB bicikl, Cestovni biciklizam
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu
Teretana	Kardio, Orbitrek, Penjanje na katove, HIIT, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Joga
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Krplje, Kl. cross-co., Cross-co. trč.
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Uspr.ves.na das., Kajak na divljoj vodi
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
Drugo	Disanje, Garmin Share, Health Snapshot [®] , Povijest, Messenger, Navigiraj, Drugo, Projek- cija točke, Pulsni oksimetar, Referentna točka, Spremljeno, Postavke, Taktičko treniranje, Morske mijene, Prati me, Vježbanje

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.

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 si 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 66).
- 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 63).

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.
 - 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 u oporavku i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite Odbaci.

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

Aktivnosti na otvorenom

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 trenutačne 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 Sprem.lokacije.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite Navigacija i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju (*Postavke aplikacija i aktivnosti*, stranica 18).
- 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 trenutačne lokacije odaberite Spremi lokaciju.
 - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite Lokacije za lov.
 - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite Sprem.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 mjerač 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 3).
- 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.

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 17).

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 (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 8)

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 prijeđenim 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 8).

Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

- Kako biste pomogli da sat broji prijeđene 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 8).

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 18).

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.

Biciklizam

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+[®] tehnologije (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 42).

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 11).
 - Odaberite Slijedi stazu kako biste slijedili spremljenu stazu (Staze, stranica 60).
 - Odaberite Postavljanje snage kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
 - · Odaberite Postavljanje nagiba kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
 - Odaberite Post. 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.

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 18).

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 12).
- 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.

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 laufova.
- 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.

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.

Druge aktivnosti i aplikacije

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 2).

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 12).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Prije nego što započnete vježbati, s Garmin Connect računa morate preuzeti vježbanje.

- 1 Na satu odaberite GPS.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite MENU.
- 4 Odaberite Trening > Vježbanje.
- 5 Odaberite vježbanje.

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

- 6 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 7 Odaberite Pokr. vježbanje.
- 8 Odaberite GPS za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 48).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite • •.
 - · Idite na 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.

- 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 Pokr. 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 Onemogući 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 > Intervali > Pokr. vježbanje.
- 5 Pritisnite GPS za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite SET.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite GPS na zaslonu sata.
- **2** Odaberite aktivnost.
- 3 Držite MENU.
- 4 Odaberite Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip.
- 5 Odaberite Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno.

SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.

- 6 Po potrebi odaberite Trajanje, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala za vježbanje i odaberite 🗸.
- 7 Pritisnite BACK.
- 8 Odaberite Odmor > Tip.
- 9 Odaberite Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite 🗸.

11 Pritisnite BACK.

- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite Ponavljanje.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite Zagrijavanje > Uključi.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite Hlađenje > Uključi.

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 utrkivati 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 3).
- 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 dostići postavljenu udaljenost, 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 Otkaži cilj > 🗸 kako biste otkazali cilj treniranja.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkivati 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.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 48) i morate upariti sat Instinct E s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
- 2 Odaberite Trenir. i planiranje > Planovi treninga.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

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 Obrnuto dovrš.staze.
 - 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 uređivanje koordinata lokacije odaberite Položaj.
 - Za uređivanje nadmorske visine lokacije odaberite Nadm vis.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine odaberite Iscrtav.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.

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 trenutačnu 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 trenutačni datum s trenutačnom 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 aplikacijeAktivnosti 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.
- Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost (Upozorenja za aktivnosti, stranica 19).
- Automatski uspon: Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu (*Omogućivanje automatskog uspona*, stranica 20).
- Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udalj. autom.dion. 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 8).
- Autom. izračun dionica: Automatski prepoznaje skijaške spustove uz pomoć ugrađenog mjerača ubrzanja. 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.
- Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.
- **Slanje pulsa**: Automatski odašilje podatke o pulsu sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 37).
- Pokretanje odbrojavanja: Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.
- **Zasloni s podacima**: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 17).
- Uredi težinu: Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.
- Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.
- Tipka Dionica: Omogućuje gumb SET za bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti.
- **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.
- Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.
- 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.
- 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.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (Postavke satelita, stranica 21).

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

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

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 <i>O zonama pulsa</i> , stranica 53 i <i>Izračuni zona pulsa</i> , stranica 54.
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim inter- valima.
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.

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- Isključi: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.
- Koristi zadano: Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (Postavke sustava, stranica 64).
- 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.
- **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 uključivanje ili isključivaje pozadinskog osvjetljenja odaberite Pozad. osvjetljenje.
 - Za odabir opisa alarma odaberite Oznaka.
 - Za brisanje alarma odaberite Izbriši.

Upotreba mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite SET.
- 2 Odaberite Mjerači vremena.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje mjerača odbrojavanja unesite vrijeme s pomoću gumba **UP** i **DOWN**.
 - Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojavanja odaberite spremljeni mjerač odbrojavanja.
 - Za postavljanje novog mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite Brzi mjerač vremena i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojavanja odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za spremanje mjerača pritisnite MENU, a zatim odaberite Spremi.
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon što istekne pritisnite **MENU** i odaberite **Autom. pon. pokretanje**.
 - Za prilagodbu obavijesti mjerača odaberite **MENU**, a zatim **Zvuk i vibriranje**.
- 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.

Brisanje mjerača odbrojavanja

- 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 aktivnost.
 - 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 Postavi vrijeme pomoću GPS-a.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (Primanje satelitskih signala, stranica 72).

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama. Možete dodati do tri alternativne vremenske zone. Alternativne vremenske zone možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta*, stranica 30).

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite SET.
- 2 Odaberite Alternat.vrem.zone > Dodaj zonu.
- 3 Pritisnite UP ili DOWN za označavanje regije i pritisnite GPS za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

- Na bilo kojem zaslonu držite SET.
 SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta*, stranica 30).
- 2 Odaberite Alternat.vrem.zone > Uredi.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite Promijeni naziv zone.
 - Za promjenu vremenske zone odaberite Promijeni vremensku zonu.
 - · Za brisanje vremenske zone odaberite Izbriši zonu.

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.

- 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 25).
 - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno** (*Pregledavanje ukupnih podataka*, stranica 25).
 - Za brisanje povijesnih podataka odaberite Opcije (Brisanje povijesti, stranica 24).

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.

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 46).
- **Upozorenja sustava**: Postavlja vrijeme (*Postavljanje upozorenja za vrijeme*, stranica 24), barometar (*Postavljanje upozorenja na oluju*, stranica 40), telefonsku vezu (*Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom*, stranica 47), zdravlje i wellness (*Postavke za zdravlje i wellness*, stranica 57), neuobičajeni puls (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls*, stranica 37) i upozorenja za bateriju (*Prilagodba funkcije štednje baterije*, stranica 62).

Izgled

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

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izglede sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi izgled sata i podatke koji se na njemu prikazuju.

- 1 Na izgledu sata držite MENU.
- 2 Odaberite Izgled sata.
- 3 Pritisnite UP ili DOWN za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite Dodaj 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 pozadine izgleda sata pritisnite Boja.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta*, stranica 30). 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 30).

Naziv	Opis		
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.		
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona</i> , stranica 23).		
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednost prosječnog očitanja 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 trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (<i>Body Battery</i> , stranica 31).		
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.		
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.		
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.		
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom Instinct E 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 trenutačnoj fizičkoj formi, preferen- cijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.		
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdrav- stvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovasku- larno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.		
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).		
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (<i>Status varijabilnosti pulsa</i> , stranica 32).		
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</i> , stranica 44).		
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.		
Zadnja vožnja Zadnje trčanje 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</i> , stranica 51).		

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</i> , stranica 65).
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</i> <i>obavijesti</i> , stranica 46).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. (<i>Mjerenje performansi</i> , stranica 31).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitanje pulsnog oksimetra (<i>Očitanje pulsnim oksimetrom</i> , stranica 38). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
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.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih 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</i> <i>mijenama</i> , stranica 15).
VIRB [®] kontrole	Osigurava kontrolu kamere kada ste VIRB uređaj uparili s vašim Instinct E satom (<i>VIRB daljinski upravljač</i> , stranica 44).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Xero [®] uređaj	Prikazuje podatke o lokaciji lasera kada je kompatibilan Xero uređaj uparen sa satom Instinct E (<i>Postavke Xero laserske lokacije</i> , stranica 45).

Prikaz slijeda brzih pregleda 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 obavijesti, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

1 Pritisnite UP ili DOWN.

Sat se kreće kroz neprekidni slijed brzih pregleda widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki brzi pregled widgeta.



- 2 Pritisnite GPS za prikaz dodatnih informacija.
- 3 Odaberite opciju:
 - Pritisnite DOWN za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
 - Pritisnite GPS za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda 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 30).

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 30).
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 31).

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.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics[™]. Dodatne informacije potražite na web-mjestu 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 31).
- **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 32).
- **Status varijabilnosti pulsa**: Sat analizira očitanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 32).

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 E potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

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 86) i posjetite adresu 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 42).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 53) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 54). 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 18).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 3 Nakon trčanja odaberite Spremi.
- 4 Pritisnite UP ili DOWN za kretanje kroz mjerenja performansi.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 42). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 53) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 54). 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 53) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 54).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 31). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite UP ili DOWN za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite GPS za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- **3** Za prikaz predviđenog vremena utrke pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite GPS za prikaz 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 očitanja 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.

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

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

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 35). Na bilo kojem zaslonu držite **CTRL**.



Ikona	Naziv	Opis
Ð	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (<i>Postavljanje alarma</i> , stranica 21).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Alternat.vrem.zone	Odaberite za prikaz trenutačnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona</i> , stranica 23).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći</i> , stranica 56).
↑	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
(+)	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (<i>Prilagodba funkcije štednje baterije</i> , stranica 62).
÷.	Pozad. osvjetljenje	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Promjena postavki zaslona</i> , stranica 65).
•	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu</i> , stranica 37).
()	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
C	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.
a He	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo (<i>Upotreba zaslona svjetla</i> , stranica 35).
۲ ۲	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (<i>Garmin Share,</i> stranica 52).
	Zaključavanje tipki	Odaberite za zaključavanje gumba kako biste spriječili njihovo slučajno pritiskanje.
çÇ	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (<i>Upotreba funkcije Messenger</i> , stranica 51).
	Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
5	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
K	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
Ċ	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
(<u>©</u>)	Referentna točka	Odaberite za postavljanje referentne točke za navigaciju (<i>Postavljanje referentne točke</i> , stranica 58).

Ikona	Naziv	Opis
Q	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutačne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati (<i>Upotreba aplikacije za spremanje</i> , stranica 15).
	Postavi vrijeme pomoću GPS-a	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkroniza- ciju putem satelita.
(Zz	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje</i> , stranica 65).
Ō	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice</i> , stranica 23).
	IZL.I ZALAZ.SUNC.	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
£7	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
٩	Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Upotreba mjerača odbrojavanja</i> , stranica 22).

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole*, stranica 33).

- 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 zaslona svjetla

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite CTRL.
- 2 Odaberite 🗡.

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 35).

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 E 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 pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta*, stranica 30).

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

Nošenje sata

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.

• Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitanja pulsnim 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 36.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 38.
- · Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu 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 V 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 očitanje.

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

Upoz.za neuobič.puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls*, stranica 37).

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 37).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

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 > Upoz.za neuobič.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 18). 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 > Slanje pulsa.
 - Držite CTRL kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite I.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 35).

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 Instinct E ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitanje vašeg pulsnog oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsnog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 38). Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitanje pulsnim oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitanje pulsnim oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Na brzom pregledu widgeta prikazuje se zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Pričekajte da sat počne s očitanjem pulsne oksimetrije.
- **3** Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitanje pulsnog 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.

Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra

- 1 Držite MENU.
- 2 Odaberite Senzori i dodaci > Pulsni oksimetar > Nač. rada puls. oks..
- 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 očitanja 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 pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog 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 39).

Postavke kompasa

Držite MENU i odaberite Senzori i dodaci > Kompas.

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (Ručna kalibracija kompasa, stranica 39).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (Postavljanje referentnog sjevera, stranica 39).

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 39).

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.

Nadm vis: 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

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 senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 42). Nakon što uparite uređaje možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 17). 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 za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
DogTrack	Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.
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 (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach</i> , stranica 44).
Svjetla	Možete se koristiti Varia [™] pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju.
Brzina/kadenca	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (<i>Veličina i opseg kotača</i> , stranica 87).
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.
VIRB	Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata (<i>VIRB daljinski upravljač</i> , stranica 44).
XERO laserske lokacije	Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s Xero uređaja (<i>Postavke Xero laserske lokacije</i> , stranica 45).

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 17).

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 E 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 E.

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 42).

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 7).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Instinct E (Nadogradnja proizvoda, stranica 70).
- 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 7).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite Tempo/ udalj.senz.pul. > Pon.post.kalibr.podat..

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 7).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Instinct E ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkaćoj formi morate upariti sat Instinct E 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.

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 oscila- cija	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. NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlor 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. Primje- rice, 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.

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.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati brzi pregled widgeta inReach u slijed brzog pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta*, stranica 30).

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 2 Na Instinct satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta inReach.
- 3 Pritisnite GPS kako biste potražili svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 4 Pritisnite GPS kako biste svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 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 zadane poruke i odaberite poruku na popisu.
- Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijeđene 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 42). Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite UP ili DOWN na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 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 uzast.foto..
- 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 42).
- 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 > Pok.i zaus.mj.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 uzast.foto..
- 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 42).

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

A 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 45)
- Postavke karte (Postavke karte, stranica 46)

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 46).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge (*Telefonske i računalne aplikacije*, stranica 48)
- Brzi pregledi widgeta (Brzi pregledi widgeta, stranica 27)
- Funkcije izbornika kontrola (Kontrole, stranica 33)
- Funkcije za sigurnost i praćenje (Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 55)
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti (Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 46)

Uparivanje telefona

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

- 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 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 46).

- 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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite UP ili DOWN za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite GPS.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite GPS za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

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 ili DOWNkako biste vidjeli brzi pregled widgeta 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 E.

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 E 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 35).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite CTRL.
- Odaberite Sključili 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, hodanje, 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) ili idite na web-mjesto 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.
- **Upravljajte 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 46), 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.
- 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 46).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 48).

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 uređajaGarmin možete sinkronizirati na sat Instinct E 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 E.

Sinkronizirajte sat Instinct E 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 49).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Instinct E.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

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.
- 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 35).

- 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).

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 E i telefon (*Uparivanje telefona*, stranica 46).

- 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 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) ili možete otvoriti web-mjesto 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.

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 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).

Upotreba funkcije Messenger

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 E 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 zaslonu sata pritisnite UP ili 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.

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 52). 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 (opcionalno).

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 pulsu 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 53).

- 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 54) 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.
- 3 Odaberite Maksimalni puls i unesite svoj maksimalni puls.

Značajkom Autom.prepoz. automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 55).

- 4 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.
- 5 Odaberite Zone > Na temelju.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite % maks. 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).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Odaberite Zona pulsa za sport i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 9 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 53).
- · 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.

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

Izračuni zona pulsa

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Autom.prepoz. uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls tijekom aktivnosti.

- 1 Držite MENU.
- 2 Odaberite Korisnički profil > Autom.prepoz..
- 3 Odaberite opciju.

Funkcije za sigurnost i praćenje

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 E 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.

- **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 E 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 55).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
- 2 Odaberite Kontakt.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Instinct E, morate sinkronizirati podatke (Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 48).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

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 55). 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 primati 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 E 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

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 55). 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 primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite CTRL.
- 2 Kada triput 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 37).
- **Nač. rada puls. oks.**: Omogućuje odabir načina rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 38).
- 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 57).
- **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 64).

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 E 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 spavanje možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata (*Prilagođavanje načina rada za spavanje*, stranica 65). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. 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 33).

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 48).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Instinct E satu (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 27).

Navigacija

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (Kontrole, stranica 33).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite Navigiraj > Sprem.lokacije.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži

Možete spremiti trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite GPS.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Po potrebi pritisnite DOWN za uređivanje podataka 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** Vrha 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 spremiti i automatski započeti navigaciju na nju. **SAVJET:** Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca*, stranica 65).

- 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

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 spremiti 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 Odberite 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 48).

- 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 60).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect*, stranica 60).

- 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.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite Karta.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite Obrnuto dovrš.staze.
 - 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.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite Iscrtav.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 62).
- **Način napajanja**: Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja*, stranica 63).

Postotak napunj.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Proc.kapac.baterije: 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 33).

- 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.
 - Za onemogućivanje automatskog pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozad. osvjetljenje**.
 - Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
- 5 Odaberite **Upozorenje za bateriju** 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.
- 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 64).

Pozad. osvjetljenje: Podešava postavke zaslona (Promjena postavki zaslona, stranica 65).

Sateliti: Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost (*Postavke satelita*, stranica 21).

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 65).
- **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 65).
- Automatsko zaključavanje: Automatsko zaključavanje gumba radi sprječavanja njihovog nehotičnog pritiskanja. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumbe tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Opća namjena kako biste zaključali gumbe 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 65).

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 postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki*, stranica 71).
- **Nadogradnja softvera**: Instaliranje nadogradnji softvera ili omogućavanje automatskih nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda*, stranica 70). Možete odabrati za prikaz popisa novih funkcija zadnje instalirane nadogradnje softvera.

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 24).
- Sinkronizacija s GPS-om: 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 23).

Promjena postavki zaslona

- 1 Držite MENU.
- 2 Odaberite Sustav > Pozad. osvjetljenje.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite Tijekom aktivnosti.
 - Odaberite **Opća namjena**.
 - Odaberite Tijekom spavanja.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite Svjetlina za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
 - Odaberite Tipke za uključivanje zaslona prilikom pritiskanja gumba.
 - Odaberite Upozorenja za uključivanje zaslona za upozorenja.
 - Odaberite **Kretnja** 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 Pozad. osvjetljenje 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 62).

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

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 67).

Vaš sat dolazi s kabelom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

1 Priključite kabel (kraj) u priključak za punjenje na satu.



- 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 ¹
Raspon radne i temperature skladi- štenja	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 odaši- ljanja	Instinct E - 40mm: 2,4 GHz pri maksimalno -1,72 dBm; Instinct E - 45mm: 2,4 GHz pri maksimalno 0,83 dBm

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 72).

Način rada	Trajanje baterije za Instinct E - 40mm	Trajanje baterije za Instinct E - 45mm
Način rada pametnog sata	Do 14 dana	Do 16 dana
Štednja baterije kada se uređaj upotreb- ljava kao sat	Do 35 dana	Do 40 dana
Samo GPS	Do 21 sat	Do 24 h
Svi satelitski sustavi	Do 14 sati	Do 16 sati
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 43 sata	Do 50 sata
Način rada za GPS aktivnost za ekspedicije	Do 17 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 gumbe 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.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Čišćenje sata

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.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Zamjena remena s oprugama

Remene možete zamijeniti novim Instinct E remenima za satove ili kompatibilnim QuickFit[®] remenima. Za informacije o kompatibilnim remenima za satove i veličinama idite na stranicu proizvoda za Instinct E sat na buy.garmin.com.

1 Utisnite iglu sata i uklonite remen sa sata.



- 2 Odaberite opciju:
 - Za stavljanje Instinct E 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 64). Na računalu instalirajte Garmin Express (**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.
- Posjetite web-mjesto 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.
 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 E kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu 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 64).
- 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 49).
 - Sinkronizacija sata s telefonom (Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 48).
 - Sinkronizacija sata s GPS-om (Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 23).

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 17).

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 Držite MENU.
- 2 Odaberite Sustav > Ponovno postavljanje.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za vraćanje svih postavki sata na tvornički zadane vrijednosti, uključujući podatke korisničkog profila, ali uz spremanje povijesti aktivnosti i preuzetih aplikacija i datoteka, odaberite Vraćanje zadanih postavki.
 - 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.**.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (Promjena načina napajanja, stranica 62).
- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (Kontrole, stranica 33).
- Skratite istek vremena zaslona (Promjena postavki zaslona, stranica 65).
- Smanjite svjetlinu zaslona (Promjena postavki zaslona, stranica 65).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (Postavke satelita, stranica 21).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (Kontrole, stranica 33).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti*, stranica 4).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
 Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata*, stranica 26).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (Upravljanje obavijestima, stranica 47).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 37).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću*, stranica 37).
 NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitanja pulsnog oksimetra (Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 38).

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.

- 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 računom:
 - 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 računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljani 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 očitanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe 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.

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 49).
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect*, stranica 48).
- 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 očitanja.

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 kadence.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
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
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
Udaljenost	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
Prosjek uspona	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosjek spuštanja	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadm vis	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutačnog 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 trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu 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 trenutačnu vježbu.
Nizbrdica vježbe	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu 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.
Mjerač ukupnog uspona/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.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem koris- ničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Pr.% pul.u mirinter	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maksinterv	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% pul.mirint	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maksinterv	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	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.
Pros.puls dion., % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Pr.% rez.pul.na z.dion	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.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Maksimalni puls	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.

Naziv	Opis
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

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.
Udaljenost do sljedeće točke	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.
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 klizanja do odredišta	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.
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.

Naziv	Opis
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 trenutačnog 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.
Optereć.	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.
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 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.

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 vr.dod.s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
VR. DOD. S TLOM	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milise- kundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balans vr.dod.s tl.u dion.	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom dionice	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Vert.osc.po dion.	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omj.v.oscdion.	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.
Omj.vert.oscilacije	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.
Prosječna 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.
Kopnena brzina zadnje dionice	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.
SOG	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privre- mene 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 trenu- tačne 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 trenu- tačne 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.
Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici	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.
Brzina zaveslaja zadnje duljine	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.
Broj zaves. u zad.dulj.	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Naziv	Opis
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
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 (<i>Terminologija za plivanje</i> , stranica 7). 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 poslj. dionice	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf za poslj. 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.		
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

U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji. Zone boja određuju se na temelju percentila i uspoređuju podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača.

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. Iskusni 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. 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

NAPOMENA: U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

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 naučite nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

NAPOMENA: U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

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
Ljubi- časta	> 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 %
Naran- časta	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
Izvrsno	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
Izvrsno	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.

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.